ماتیو مک‌کی، کاترین سوتکر

رهایی از زندان ذهن

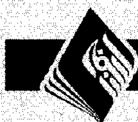
ترجمهٔ: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمیدپور



رهایی از زندان ذهن

تألیف
متیو مک‌کی
کاترین سوتکر

ترجمه
دکتر زهرا اندوز
دکتر حسن حمیدپور



کتاب ارجمند

سرشناسه : مک‌کی، متیو. McKay, Matthew.
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از زندان ذهن / نویسندگان متیو مک‌کی، کاترین سوتکر؛ مترجمان حسن حمیدپور، زهرا اندوز.
مشخصات نشر : تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۱۲۴ ص. رقعی
شابک : ۰-۳۳-۰۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: Leave you mind behind: the everyday practice of finding stillness amid rushirg thoughts, 2007.
عنوان دیگر: هر فکری را زیاد جدی نگیر...
موضوع : اندیشه و تفکر.، آرامش ذهنی
شناسه افزوده : سوتکر، کاترین، Sutker, Catharine، اندوز، زهرا، مترجم.، حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵ -، مترجم
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۴ه۷م/BF۴۴۱ ، رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۲۹۸۷۰



متیو مک‌کی، کاترین سوتکر
رهایی از زندان ذهن
ترجمه: دکتر زهرا اندوز، دکتر حسن حمیدپور
ویراستار: لیلی حسینی
فروست: ۱
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: اینانلو، طراح جلد: احسان ارجمند
چاپ: سامان، صحافی: روشنک
چاپ دوم، مهر ۱۳۹۱، ۲۲۰۰ نسخه
بها: ۴۹۰۰ تومان
شابک: ۰-۳۳-۰۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی : تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲، ۸۸۹۷۹۵۴۴
شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد : ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل : خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت : خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱
شعبه ساری : بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۱۸۰۲۰۰۹۰

پیشگفتار مترجم

"فکر: آنچه مردم را بیفایده بیمار کند".

عبید زاکانی [1]

خواندن این کتاب ممکن است شما را دچار سردرگمی کند. دلیلش نیز کاملاً واضح است. تا به حال در بسیاری از کتاب‌ها چنین راهکارهایی برای حل مشکلاتتان به شما پیشنهاد شده است:

"افکار را بررسی کنید تا متوجه خطاهای فکری خود بشوید"، افکار را تحلیل و ارزیابی کنید"، "با افکارتان چالش کنید"، "افکارتان را زیر سؤال ببرید"، "سعی کنید افکارتان را براساس شواهد عینی منطبق کنید"، "ببینید فکرتان چقدر با واقعیت فاصله دارد"، "از کدام خطای شناختی (مثل شخصی‌سازی، استدلال هیجانی، تفکر دوقطبی و...) بیشتر استفاده کنید" و...

این کتاب موضعی کاملاً متفاوت در پیش می‌گیرد. این کتاب به شما آموزش می‌دهد که راهکارهای قبلی ممکن است اثر زیادی بر احساس‌ها و رفتارهای شما بر جای نگذارند و حتی احتمال دارد ذهن شما را بیشتر درگیر این افکار کند. اگر چه این کتاب برای خوشبختی.فرمولی در اختیار شما قرار نمی‌دهد اما می‌تواند نشان دهد که چه دستورالعملی شما را به سوی شوربختی و بیماری می‌کشاند، اینکه: ***افکارتان را جدّی بگیرید.***

در نگاه اوّل ممکن است برای شما بسیار سخت و طاقت‌فرسا باشد که از افکارتان فاصله بگیرید و آنها را جدّی تلقی نکنید. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند می‌توان از روش‌های این کتاب برای سالم زیستی و ایجاد سبک زندگی کارآمد استفاده کرد. به احتمال زیاد تا این جا که مطالعه کرده‌اید ذهن‌تان دست به کار شده و افکاری را تولید کرده است: "ولش کن بابا، بی‌خیال. این کتاب‌های روان‌شناسی آدم را دیوانه می‌کنند"، "بیکاری این چرندیات را مطالعه می‌کنی و وقت ارزشمندت را هدر می‌دهی"، "این کتاب هم مثل بقیه کتاب‌ها فقط ادعا می‌کند به افراد کمک می‌کند"، "مگر می‌توان افکار را جدّی نگرفت"، "این روان‌شناس‌ها خودشان هزار تا مشکل دارند چه طوری می‌خواهند برای دیگران راه‌حل بدهند".

۱ـ زاکانی، عبید (۱۳۷۹). **کلیات عبید زاکانی** (ص ۳۶۶). تصحیح و تحقیق: پرویز اتابکی، تهران: زوّار

ذهن شما این قدر به تولید چنین افکاری ادامه می‌دهد تا دست از مطالعه کتاب و تمرین راهکارها بردارید. اگر به چنین هدفی دست یابد خیالش جمع می‌شود.

شما میزبان خوبی برای افکار دردسرآفرین هستید. مثل فردی گوش به فرمان هر دستوری که افکارتان صادر می‌کنند، چشم و گوش بسته رعایت می‌کنید. به عنوان مثال اگر افکارتان به شما نهیب می‌زنند یا شما را می‌ترسانند خیلی زود کوتاه می‌آیید و طبق خواستهٔ آنها عمل می‌کنید. غافل از این که با چنین کاری روز به روز ثابت می‌کنید که میزبان خوبی هستید و طبیعتاً وقتی میزبان از میهمان خود (افکار مشکل‌ساز و منفی) خوب پذیرایی کند، میهمان دیوانه نیست که خانه امن و راحت (ذهن شما) را ترک کند.

شاید با خواندن این پیشگفتار باز هم به اثربخشی روش‌های این کتاب، شک و تردید داشته باشید، اشکالی ندارد. به قول آرون بک - یکی از درمانگران مشهور جهان - ***"لازم نیست به روش ما اعتماد کنید، روش ما را امتحان کنید"*** .

ز.ا.

ح.ح.

تشکر و قدردانی

ما از استیون هیز[1]، کلی ویلسون[2] و کرک استروساهل[3] به خاطر درمان فوق‌العاده جذّابی که تدوین کرده‌اند، تشکر می‌کنیم. آنها مبدع درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد[4] هستند. این کتاب براساس مؤلفه اصلی این درمان یعنی ناهمجوشی شناختی[5] بنا شده است.

1- Steven C.Hayes 2- Kelly G.Wilson

3- Kirk Strosahl

4- Acctptance and Commitment Therapy (ACT)

5- Cognitive defusion

مقدمه

مهارت رهایی از زندان ذهن

وقتی از خواب بیدار می‌شوید، ذهن‌تان عازم سفری یک روزه است. در این سفر، شما سوار ماشین می‌شوید و ذهن‌تان رانندگی می‌کند. گاهی اوقات، ذهن‌تان با سرعت سرسام‌آوری، ماشین را می‌راند و گاهی اوقات شما حتّی نمی‌توانید آن را از گاراژ خارج کنید. گاهی اوقات ذهن‌تان شما را دقیقاً به مقصد می‌رساند و گاهی اوقات نیز خود را وسط کوره راهی می‌بینید که پر از علف‌های هرز و سنگ است. ذهن‌تان می‌تواند شما را به خیابان‌هایی ببرد با خانه‌های بلند و باشکوه و زمین‌های سنگلاخی ـ جاهایی که ممکن است با دیدن آنها، احساس حسادت و شکست کنید. ذهن‌تان همچنین شما را به محلاّت و کوچه‌هایی می‌برد که پر از خطر و وحشت است.

برای بسیاری از ما پیش آمده است که ذهن‌مان از جاهایی سردر می‌آورد که اصلاً دلمان نمی‌خواهد آن جا باشیم. یکی از ویژگی‌های افکار، خودآیند بودن آنها است که همین امر باعث می‌شود بلافاصله در احساساتی نظیر ترس، بی‌پناهی، بی‌ارزشی و خطر غوطه‌ور شویم. ما طوری به افکارمان چسبیده‌ایم و با آنها ارتباط داریم که به نظرمان واقعی می‌آیند و ما را به انجام کارهایی سوق می‌دهند که ارمغانی جز درد و رنج برایمان به دنبال ندارد. کتاب حاضر، قصد دارد به این موضوع بپردازد که چگونه ذهن‌تان را آرام و آن را مشاهده کنید. همچنین به شما یاد می‌دهیم که چگونه به ذهن‌تان اجازه بدهید تا به هر جایی می‌خواهد، برود، ولی آن را خیلی جدّی نگیرید. شما در این کتاب یاد می‌گیرید، از چشم‌اندازی دور به مشاهدهٔ ذهن‌تان بنشینید، بدون این که افکارتان را باور کنید، مجذوب آنها شوید یا درگیرشان شوید. وقتی دست از اعتقاد به افکارتان برمی‌دارید، افکارتان تسلیم می‌شوند و ذهن‌تان به احساس آرامش و امنیت بیشتری دست می‌یابد. در بخش اول کتاب به معرفی انواع فکر می‌پردازیم. در این بخش، یاد می‌گیرید چطور افکارتان را بشناسید و آنها را مشاهده کنید و چگونه فکرتان را تغییر دهید. در بخش دوّم کتاب به نقش و تأثیر این افکار در

زندگی‌تان پی می‌برید. وقتی فریب افکارتان را نمی‌خورید و آنها را به دقت شناسایی می‌کنید و می‌دانید که عملکردشان چیست و قرار است چه کار کنند، موفق می‌شوید که نفوذ آنها را در زندگی‌تان کاهش دهید. در بخش سوم کتاب به این موضوع می‌پردازیم که چطور می‌توانید یک فکر را مشاهده کنید، بدون این که درگیر محتوای آن شوید. در این بخش همچنین یاد می‌گیرید تا خود را از شرّ ترس‌ها و رنج‌های ناشی از افکارتان خلاص سازید.

این کتاب، چشمان شما را می‌گشاید. روش‌ها را امتحان کنید. این کتاب، همچنین روش‌های نوین و خلاّقانه‌ای در اختیار شما قرار می‌دهد که در طول سفر روزانه، ذهن‌تان، شما را همراهی می‌کند. اگر موافقید، شروع کنید.

فهرست

بخش اوّل

به چه چیزی فکر می‌کنید؟

کار ذهن این است که فکر تولید کند. ذهن این کار را بی‌وقفه و سرسختانه انجام می‌دهد. برخی از افکار معنادار هستند و برخی از آنها از معنای چندانی برخوردار نیستند. برخی از افکار به حلّ مشکلات منجر می‌شوند و برخی دیگر، با ترسی که ایجاد می‌کنند، ما را زمین‌گیر می‌سازند. برخی از افکار به ما کمک می‌کنند تا کشتی زندگی‌مان را به پیش برانیم و برخی دیگر، ما را در انبوهی از خودسرزنش‌گری‌ها و نفرت از خویشتن، به گِل می‌نشانند.

افکارمان تنها یک دقیقه و آن هم فقط در سیناپس‌های مغزی وجود خارجی پیدا می‌کنند. در حالیکه افکارمان از یک سریال کمدی نیز کمتر واقعی هستند، ولی ما آنها را مثل اخبار، جدّی می‌گیریم و واکنش نشان می‌دهیم. ما به هر آنچه فکر می‌کنیم، باور داریم و همین امر، ریشه بسیاری از دردها و رنج‌هایمان بشمار می‌رود. وقتی به هر آن چه ذهن‌مان تولید می‌کند، باور داریم، درست مثل این است که در دامی گرفتار شدیم. برای رهایی از این دام، فقط یک راه وجود دارد. ما بایستی بدانیم که افکار چگونه عمل می‌کنند و چه نوع فعالیتی دارند.

ذهن هفت نوع فکر تولید می‌کند. بدین منظور، ابتدا باید انواع افکار را بشناسیم و تفاوت بین آنها را درک کنیم.

این افکار عبارتند از:

- *مشاهدهٔ زمان حال*
- *خاطرات گذشته*
- *قضاوت‌ها (دربارهٔ این که چه چیزی خوب است یا بد، درست است یا غلط)*
- *افکار داستان‌گویانه (سعی دارند چرایی وقوع اتفاقات را روشن کنند).*
- *افکار آینده‌نگرانه (منجر به شکل‌گیری سناریوهایی می‌شوند دربارهٔ آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است) سه نوع فکر آینده‌نگرانه وجود دارد:*
- *برنامه‌ریزی، خیال‌پردازی و افکار پیشگویانه. این افکار بیشتر دربارهٔ اتفاقات بعدی هستند.*

این کتاب قصد دارد به شما آموزش دهد که چگونه ذهن‌تان را تماشا کنید. می‌توانید به هنگام تماشای ذهن‌تان، پی ببرید که کدام فکر برایتان مفید است و

کدام یک دردسرساز و آسیب‌رسان. اگر موافقید، شروع کنید. مطالب زیادی دربارهٔ ذهن‌تان وجود دارد که باید یاد بگیرید. هر چه آگاهی شما از عملکرد ذهن‌تان افزایش یابد، ذهن‌تان کمتر موفق به کنترل حالات خلقی و زندگی‌تان می‌شود.

قسمت ۱

تماشای زمان حاضر: نوار مراقبهٔ متحرک

شما می‌توانید از احساس‌های درونی به عنوان نقطه‌ای برای تمرکز بر زمان حال استفاده کنید. گوش کردن به تجربه‌های جسمی درست مثل گوش کردن به یک قطعه موسیقی مرکب است که از ملودی‌های اصلی و فرعی تشکیل شده است. ملودی‌هایی که اوج و فرودهای خاص خودشان را دارند. احساس‌های بدنی ممکن است مثل صدای بلند و ناگهانی یک طبل، یکدفعه لبریز شوند یا به تدریج و به آرامی شروع شوند مثل نقطهٔ اوجی که در قطعه اُپرا اجرا می‌شود.

برای این که بتوانید به تجربه‌های بدنی‌تان گوش بسپارید، یک راه ساده وجود دارد: با استفاده از نوار مراقبه متحرک، تمام توجه خود را بر زمان حال متمرکز کنید. یک نوار حلقوی نورانی به قطر حدوداً سه سانتی‌متر، بالای سرتان تصوّر کنید. بلافاصله، نوار شروع به پایین آمدن می‌کند و به آرامی به سمت قسمت‌های پایینی بدنی‌تان حرکت می‌کند. همان طور که نوار از هر نقطه بدن‌تان، از فرق سر تا نوک پا می‌گذرد، سعی کنید احساساتی را که در آن نقطه تجربه می‌کنید، مشاهده نمایید. به نوع احساسی که تجربه می‌کنید، دقت کنید. آیا احساس انقباض و گرفتگی می‌کنید، آیا در آن نقطه، درد خفیفی احساس می‌کنید؟ آیا احساس فشار و تنش می‌کنید یا احساس آرامش و رهایی؟ همچنانکه نوار به سمت پایین حرکت می‌کند و نقطه جدیدی از بدن‌تان را فرا می‌گیرد، اجازه دهید توجه‌تان به آن نقطه معطوف شود. تمام توجه و آگاهی خود را به بخش‌هایی از بدن‌تان اختصاص دهید که درون آن حلقه قرار می‌گیرند. حلقه را تماشا کنید که به تدریج در حال پایین رفتن است. به این کار تا زمانی ادامه دهید که به تمام احساس‌های بدنی خود گوش سپرده باشید. هریک از این احساس‌ها، نغمه خاص خود را در بدن‌تان دارند.

در ادامه، آگاهی‌تان را افزایش دهید تا کل ملودی را دربرگیرد. هوا را به درون ریه‌هایتان وارد کنید و اجازه دهید که هوا جریان یابد. هر احساسی را که در بدن‌تان تجربه می‌کنید، مشاهده کنید. حالا حواس‌تان را جمع کنید و با تمام وجودتان، به احساس‌های بدنی گوش بسپارید. سپس نفس عمیق دیگری بکشید و به تمرین پایان بخشید.

حالا تمرین را انجام بدهید و کار را با نوار مراقبه متحرک شروع کنید. مهمترین اصل دربارهٔ مراقبه این است که شما هیچ کاری انجام نمی‌دهید. معمولاً شما در هنگام مراقبه، نگران نیستید، برنامه‌ریزی نمی‌کنید. مشغول به خاطر آوردن یا تبیین چیزی نیستید و دست به پیش‌بینی هم نمی‌زنید. در حین دقایقی که مشغول مراقبه هستید، ذهن‌تان آرام‌تر می‌شود و صرفاً تماشا می‌کند و گوش می‌سپارد. به هنگام مراقبه، ذهن در زمان حال زندگی می‌کند و همین کافی است. به این سؤالات فکر کنید:

- *وقتی ذهن‌تان را بر احساس‌های بدنی‌تان متمرکز می‌کنید، حتی برای چند دقیقه، چه هیجانی دارید؟*
- *آیا بین این دو موقعیت، تفاوتی را احساس می‌کنید: وقتی همزمان با نوار مراقبه متحرک، بر بخش‌های مختلف بدن‌تان تمرکز دارید یا زمانی که به کل احساس‌های بدنی تان گوش می‌سپارید؟*
- *آیا مراقبه، میزان فعالیت ذهنی‌تان را کاهش می‌دهد و آن را آرام‌تر می‌کند؟ آیا مراقبه، فراوانی یا نوع افکارتان را تغییر می‌دهد؟*

قسمت ۲

تماشای زمان‌حال: رفت و برگشت بین تجربه دنیای درون و بیرون

زمان حال، گرانبها و ارزشمند است. در زمان حال است که احساسات تجربه می‌شوند، تصمیم‌ها گرفته می‌شوند و تغییر امکان‌پذیر می‌گردد. امّا قدرت و جادوی زمان حال، اغلب ما را فریب می‌دهد و ما را از زمان حال غافل می‌کند. در عوض، ما بیشترین لحظات زندگی‌مان را در گذشته بسر می‌بریم و به مرور رنجش‌ها و ناراحتی‌های قدیمی، اشتباهات قبلی و قضاوت‌های دردناک‌مان دربارهٔ خویشتن و دیگران می‌پردازیم. یا این که به طرف زمان آینده کشیده می‌شویم و خود را مشغول نگرانی‌ها، سناریوها ("چی می‌شود اگر") و فاجعه‌سازی می‌سازیم. در این میان، تنها چیزی که از دست می‌رود، لحظات حال زندگی‌مان است.

برای این که در زمان حال زندگی کنید، بایستی یاد بگیرید که به راحتی آگاهی‌تان را تغییر دهید. به جای پرداختن به زمان گذشته یا آینده نامشخص، باید مشاهده‌گر دو ستون زمان حال باشید: تجربه‌های درونی و بیرونی بدن‌مان. در فصل قبلی (نوار مراقبه متحرک) یاد گرفتید تا آنچه را که در بدن‌تان احساس می‌کنید مشاهده کنید. در ادامه، می‌توانید گام بعدی تغییر آگاهی را تمرین کنید: رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون. همین حال، چشم‌هایتان را ببندید و به احساس‌هایی توجه کنید که در بدن‌تان تجربه می‌کنید. چه احساسی در صورت و سرتان تجربه می‌کنید؟ در گردن و شانه‌هایتان، چطور؟ به تنفس خود توجه کنید. هوایی که از درون گلوی‌تان پایین می‌رود، ریه‌هایتان را پر می‌کند و دیافراگم‌تان را منبسط می‌کند. هر احساسی را که در قفسه‌سینه و شکم خود تجربه می‌کنید، مشاهده نمایید. حالا به احساساتی توجه کنید که در قسمت‌های

تحتانی بدن خود (باسن و کشاله ران) تجربه می‌کنید. نهایتاً به ساق‌ها و کف پاهایتان توجه کنید. حالا چشم‌هایتان را باز کنید و آگاهی‌تان را به چیزهای خارج از بدن‌تان معطوف سازید. دقت کنید چه چیزی می‌بینید: رنگ‌ها، شکل‌ها و اشیایی که در اطرافتان وجود دارند. حالا صداهایی را مشاهده کنید که در پیرامون‌تان در جریان هستند: صدای تیک‌تیک ساعت، سروصدای ترافیک و همهمهٔ صداهای مبهم. حالا به احساس‌های دیگری توجه کنید که تجربه می‌کنید. به این کتاب که در دست دارید، به نرمی یا سختی دسته‌های صندلی که روی آن نشسته‌اید، به بوهای خوش یا هر بوی دیگری که استشمام می‌کنید، توجه کنید.

چشم‌هایتان را دوباره ببندید. توجه‌تان را به آن چه در بدن‌تان احساس می‌کنید، متمرکز سازید. تک‌تک احساساتی را که از سر تا نوک پایتان تجربه می‌کنید، به دقت از نظر بگذرانید. برخی از این احساسات ممکن است ناراحت‌کننده و حتی دردناک باشند. برخی دیگر ممکن است خوشایند یا لذت‌بخش باشند. مهّم نیست که چه نوع احساسی را تجربه می‌کنید، فقط آن چه را که در درون‌تان اتفاق می‌افتد، مشاهده کنید و دو دقیقه در این وضعیت بمانید. حالا دوباره چشم‌هایتان را باز کنید و به دنیای بیرون بازگردید. به آن چه می‌بینید، می‌شنوید، حس می‌کنید و استشمام می‌کنید، توجه کنید. دو دقیقه توجه خود را به آن چه تجربه می‌کنید، تمرکز کنید. سه یا چهار بار این رفت و برگشت بین تجربه‌های درونی و بیرونی را تکرار کنید. سعی کنید هر بار که به تجربه‌های درونی و بیرونی‌تان متمرکز می‌شوید، به چیزهای جدیدی توجه کنید. اگر سر و کلهٔ افکارتان پیدا شد و جریان رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون را قطع کرد، هیچ اشکالی ندارد؛ نگران نباشید. فقط به این افکار توجه کنید و دوباره بر زمان حال متمرکز شوید. بعد از این که تمرین را به پایان رساندید، چند دقیقه صبر کنید و دربارهٔ این سؤالات فکر کنید. توجه داشته باشید که قبل از پایان این تمرین، سؤالات را نگاه نکنید.

- *چه تفاوتی بین تمرکز بر زمان حال و آگاهی متداول‌تان وجود دارد؟*
- *تمرکز بر زمان حال، چه تأثیری بر حالات خلقی شما دارد؟*
- *به ظاهر کدام ویژگیهای زمان حال، سریعتر از مرکز توجه شما می‌گذرند و رّد*

می‌شوند؟

- حین تمرکز بر تجربه‌های درونی‌تان، بیشتر احساس راحتی و آرامش می‌کنید یا وقتی که بر تجربه‌های بیرونی تمرکز می‌کنید؟
- کدام ویژگیهای دنیای بیرونی، شفاف‌تر و واضح‌تر به نظر می‌رسند و برایتان جالبتر است؟
- به چه چیزهایی دربارهٔ افکارتان پی بردید؟ آیا ذهن‌تان آرام‌تر شد یا میزان فعالیت آن بیشتر شد؟ آیا فراوانی افکار نگران‌کننده‌تان بیشتر شد یا کمتر؟ آیا فراوانی قضاوت‌هایتان کاهش یافت یا افزایش؟
- الان چه احساسی دارید، آیا احساس‌تان دقیقاً بر عکس همان احساسی است که قبل از انجام این تمرین، داشتید؟

قسمت ۳

تماشای دیروز: خاطره در مقابل مشاهده

گذشته، گاهی اوقات زیبا و گاهی هم ناراحت‌کننده است. گذشته، جایی است که موفقیت‌ها، فقدان‌ها، اولین کنجکاوی‌ها و نا کامی‌هایمان را در آن تجربه کرده‌ایم. ما می‌توانیم در گذشته به آرامش دست یابیم یا این که در آن مخفی شویم. ما می‌توانیم از لحظه به لحظه عشق، دوست داشتن و تعلق خاطری که در گذشته تجربه کردیم، لذت ببریم یا ذکر مصیبت بار شکست‌ها را مرور کنیم.

گذشته مثل جنگل است. شما در جنگل گوزن‌های زیبایی پیدا می‌کنید. همچنین ممکن است مارهایی را ببینید که از شاخه‌های درختان آویزان هستند. آنچه به چشم‌تان می‌آید، تا حدودی بستگی به این دارد که به دنبال چه چیزی هستید. اگر شما به دنبال شواهدی هستید که ثابت کنند، شما دوست‌داشتنی بودید، شانس بسیاری خواهید داشت که به چنین شواهدی دست یابید. اما اگر بخش تاریکی در وجودتان اصرار دارد که ثابت کند شما آدم بی‌ارزشی هستید، حتماً دلایل و شواهدی را برای آن پیدا خواهید کرد.

پس با این گذشته که ممکن است معدنی طلا باشد یا میدان مین، چه باید کرد؟ شما بایستی گذشته را همان طور که هست، ببینید. گذشته جایی است که ذهن‌تان می‌تواند به آنجا برود یا از آنجا خارج بشود. اگر رفتن به گذشته، به شما امنیت می‌دهد، از آن لذت ببرید. و اگر به شما آسیب می‌زند، به زمان حال بازگردید و در اینجا و اکنون، خودتان را آرام کنید.

تمرین "اکنون و بعد" می‌تواند حرکت از زمان گذشته به زمان حال را برایتان تسهیل کند. این تمرین، این امکان را برایتان فراهم می‌سازد که با تمرکز بر زمان حال و رفتن به گذشته، به راحتی احساس امیدواری کنید. تمرین را با یک خاطره شروع می‌کنیم. هر خاطره‌ای که به طور روشن و شفاف به ذهن‌تان

می‌آید. برای لحظه‌ای، خودتان را در متن آن خاطره قرار دهید. شکل‌ها و رنگ‌های آن صحنه را ببینید. به صداها گوش کنید، صدای توفانی، موج‌ها یا هر سروصدای دیگری، حال و هوا و شرایط آن لحظه را احساس کنید.

اکنون به زمان حال بیایید. درست همین لحظه چه چیزی می‌بینید؟ اجازه بدهید تا چشم‌هایتان، خوب همه چیز را در اطرافتان، مشاهده کند. توجه کنید چه چیزی می‌شنوید، حتی به کوچکترین سروصداهای محیط نیز توجه کنید. دست‌هایتان چه چیزی را لمس می‌کنند؟ محیط دوروبرتان چه فشاری بر بدن‌تان وارد می‌کند؟ احساس گرما می‌کنید یا سرما؟ یک یا دو دقیقه در این لحظه بمانید و آن را خوب مشاهده کنید.

اکنون، دوباره به زمان گذشته بازگردید و به یک خاطره دیگر. هر خاطره دلبخواهی می‌تواند به ذهن‌تان خطور می‌کند. سعی کنید آن خاطره را ببنید، بشنوید و احساس کنید. اجازه بدهید تا این خاطره، به طور روشن و شفاف در حافظه‌تان، فعال شود. به آن چه تجربه می‌کنید، متمرکز شوید تا درک کنید اگر خاطرات زنده می‌ماندند چه احساسی داشتید.

دوباره به زمان حال بازگردید. محیط پیرامون‌تان را خوب ببینید. به هر صدایی که آنجا هست، گوش فرا دهید. توجه کنید که پوست‌تان، چه چیزی به شما می‌گوید. به این رفت و برگشت به زمان گذشته و حال ادامه دهید. حداقل سه بار به زمان گذشته و حال بروید و هر بار، دست کم، سه دقیقه آن جا بمانید.

بعد از این که تمرین "اکنون و بعد" تمام شد، درباره این سؤال‌ها فکر کنید:

- *دوست دارید در زمان گذشته به کجا بروید، به مکانی فرح‌بخش، خنثی یا اندوه‌بار؟*
- *در کدام زمان - حال یا گذشته - بیشتر احساس آرامش و امنیت می‌کردید؟*
- *در کدام زمان - حال یا گذشته - احساس بهتری نسبت به خودتان داشتید؟*
- *دوست داشتید در کدام زمان - حال یا گذشته - بیشتر بمانید؟*
- *رفتن به زمان حال برایتان سخت بود یا زمان گذشته؟*
- *وقتی غرق خاطراتی شده بودید که برایتان خوشایند نبودند، چه چیزی به شما کمک کرد تا به زمان حال بازگردید؟*

قسمت ۴

افکار سگی

افکار دوزخی، ارزیابی‌های با قضاوت گونه و سرزنش‌گر دربارهٔ خودمان یا دیگران هستند. همهٔ ما بارها در بسیاری از فیلم‌ها، شاهد این صحنه بوده‌ایم که چگونه سگی، پاچهٔ کسی را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد که برود. فرد قربانی، ناامیدانه کمی بالا و پایین می‌پرد و سعی می‌کند تا سگ را از خودش جدا کند، اما این کار، فقط باعث می‌شود که سگ هر چه سفت‌تر و محکم‌تر او را بگیرد. افکار سگی نیز دقیقاً همین کار را با شما انجام می‌دهند. این افکار محکم به ذهن‌تان چنگ می‌اندازند و ذهن راگرفتار حقارت، اتهام و سرزنش می‌کنند.

واقعیت این است که قضاوت‌ها همیشه مشکل‌ساز نیستند. برخی قضاوت‌ها ارزشمندند و از ما حمایت می‌کنند. ذهن ما عادت دارد تا آنچه را که در اطرافمان تجربه می‌کنیم، تحت عنوان خوب یا بد دسته‌بندی می‌کند. بدین معنا که آیا آنها اثر خوبی بر ما دارند یا اثر بد. این نوع دسته‌بندی کردن وقایع و اتفاقات، به ما کمک می‌کند تا سریع‌تر تصمیم بگیریم. آیا به چیزی باید نزدیک شویم یا از آن اجتناب کنیم. اما این فرایند حیاتی، اغلب عنان اختیار را از دست ما خارج می‌کند و باعث می‌شود که ذهن‌مان، سگ‌ها را آزاد کند. سگ‌ها یکی پس از دیگری بیرون می‌پرند و به سمت ما یا کسانی که درباره‌اشان قضاوت کرده‌ایم، حمله می‌کنند و بدین ترتیب آسیب روان‌شناختی شدیدی را بر جای می‌گذارند. خیلی فرق نمی‌کند که افکار قضاوت‌گرانه چه کسی را هدف قرار می‌دهند، زیرا همهٔ آنها از یک آبشخور اصلی نشأت می‌گیرند: اعتقاد به بایدها و نبایدها [جزم اندیشی]. بسیاری از قضاوت‌های ما برخاسته از ایده‌آل‌نگری دربارهٔ زیبایی و جذابیت هستند. لذا هر چیزی که از ایده‌آل مورد نظر کمتر باشد، زشت تلقی می‌شود. برخی افکار سگی از قواعد ما دربارهٔ کفایت، سخت‌کوشی

و رفتار شایسته نشات می‌گیرند. هر کسی این قواعد را نقض کند، سزاوار سرزنش است.

شما می‌توانید شیوهٔ برخوردتان را با افکار سگی تغییر دهید. بدین منظور، اولین کاری که بایستی انجام دهید، این است که به آنها توجه کنید. وقتی به افکار قضاوت‌گرانه توجه می‌کنید، از تب و تاب می‌افتند و دیگر نمی‌توانند به شما آسیب برسانند. تمرینات زیر را یک بار یا بیشتر انجام دهید تا به مطالب بیشتری دربارهٔ افکار سگی پی ببرید:

- *وقتی روزنامهٔ امروز را می‌خوانید، هر بار که احساس کردید در حال قضاوت کردن هستید، روی دفترچه یادداشت، علامت، بزنید.*
- *چهرهٔ کسی را تصوّر کنید که از او خوشتان نمی‌آید یا او را قبول ندارید. این فرد می‌تواند یک سیاستمدار، یک فرد بداخلاق در خانواده‌تان یا یک همکار رقابت‌طلب در محل کارتان باشد. چشمان ذهن خود را بر روی او متمرکز کنید و به افکار قضاوت‌گرانه‌ای توجه کنید که به ذهن‌تان خطور می‌کنند.*
- *موقعیتی را تصوّر کنید که برایتان ناراحت‌کننده است. حالا توجه کنید که چگونه سگ‌ها به فرد مسبّب این وضعیت حمله می‌کنند. چند دقیقه، افکار قضاوت‌گرانه خود را مشاهده کنید.*
- *عضوی از بدن‌تان را مجسم کنید که دوستش ندارید یا مقابل آینه به آن عضو، خیره شوید. گوش کنید که به خودتان چی می‌گویید.*
- *کاری را در ذهن خود مجسم کنید که از انجام آن پشیمان هستید. تصویر آن کار را در ذهن خود همچنان نگه دارید و توجه کنید که ذهن‌تان چه می‌کند. نوع افکاری که به ذهن‌تان خطور می‌کند (افکار مشاهده‌گرانه، افکار خاطره‌گرایانه، افکار قضاوت‌گرانه، افکار پیش‌گویانه، افکار آینده‌نگرانه) و شدت قضاوت‌هایتان را بررسی کنید.*

حالا وقت آن رسیده که راجع به آنچه انجام دادید، کمی تأمل کنید. با انجام این تمرین، چه چیزی دربارهٔ قضاوت خودتان و دیگران یاد گرفتید؟

- *آیا بیشتر تمایل دارید که دربارهٔ رفتار کسی قضاوت کنید یا کُل شخصیت او؟*
- *چه "باید"ها یا قواعدی دربارهٔ رفتار شایسته دارید که زیربنای برخی قضاوت‌هایتان را تشکیل می‌دهند؟*
- *قضاوت‌ها دربارهٔ خویشتن، آزاردهنده و ناراحت‌کننده‌اند. آنها چگونه بر احساسات شما دربارهٔ خودتان تأثیر می‌گذارند؟*
- *آیا قضاوت‌هایتان دربارهٔ دیگران باعث می‌شود که دست به کاری بزنید، به عنوان مثال به آنها حمله کنید یا از آنها انتقام بگیرید؟*
- *آیا قضاوت‌هایتان دربارهٔ دیگران، شما را منزوی و گوشه‌گیر می‌کنند و از شما در مقابل آنها حمایت می‌کند؟*

حالات به اصلی‌ترین سؤال رسیدیم. از آن جایی که نمی‌توانید ذهن‌تان را متوقف کنید و قضاوت‌ها همیشه در جریان هستند، آیا می‌خواهید برخوردتان را با افکار قضاوت‌گرانه تغییر دهید؟ آیا می‌توانید با توجه‌کردن به آنها، کمتر جدّی‌شان بگیرید؟ اگر مایل به انجام این کار هستید، در ادامه کتاب، به ارائه تمریناتی می‌پردازیم که به شما کمک خواهند کرد.

قسمت ۵

دیدن و احساس کردن در مقابل قضاوت کردن

شما یک ماشین کادیلاک خاکستری رنگ می‌بینید و بلافاصله این فکر به ذهن‌تان خطور می‌کند، "این ماشین خورهٔ بنزین است و همین‌ها هستند که باعث آلودگی محیط می‌شوند". در حالیکه می‌دانید، دیدن و فکرکردن دو مقولهٔ متفاوت هستند، ولی ممکن است اصلاً حواستان نباشد که این دو را به هم مرتبط ساخته‌اید. ماشین بزرگ خاکستری رنگ با مدل کادیلاک به چنین قضاوتی تبدیل می‌شود: "خورهٔ بنزین". لذا آنچه از طریق حواستان تجربه می‌کنید با آنچه را که ذهن‌تان می‌گوید، اشتباه گرفته‌اید. به نظر می‌رسد قضاوت‌هایتان ـ که صرفاً یکسری مفروضه و اظهارنظر هستند و نه واقعیت ـ از واقعیت‌های قابل مشاهده جدایی‌ناپذیر هستند.

یکی از روش‌های مهم برای درک چگونگی عملکرد ذهن‌تان و دستیابی به چشم‌اندازی سالم، این است که یاد بگیرید آنچه را که می‌بینید، می‌شنوید و در بدن‌تان احساس می‌کنید، از قضاوت‌های خود جدا سازید. این نکته را می‌توان به طور خلاصه چنین گفت: "قضاوت‌های شما، واقعیت نیستند، ولی ذهن‌تان آنها را واقعیت در نظر می‌گیرد". انجام تمرین "دیدن در مقابل قضاوت کردن" می‌تواند به فهم این مطلب کمک کند. تمرین را با تمرکز بر تنفس شروع می‌کنیم. حالا تمام توجه‌اتان را به احساسی متمرکز کنید که در بدن‌تان تجربه می‌کنید. سعی کنید این احساس را مشاهده کنید و فقط به این احساس توجه داشته باشید. حالا توجه‌اتان را به این موضوع متمرکز کنید که راجع به آن احساس بدنی‌تان، چه فکری دارید. آیا احساس خوبی دارید یا بد؟ آیا این احساس را دوست دارید یا از آن متنفرید؟

حالا به اطرافتان نگاه کنید. یک شیء پیدا کنید که سیاه یا قهوه‌ای باشد. چند

دقیقه آن را بخوبی بررسی کنید و از نزدیک، شکل، ابعاد، جنس و نوع رنگ آن را مشاهده کنید. حالا دوباره بر این مسأله متمرکز شوید که دربارهٔ آن شیء، چه فکری به ذهنتان خطور می‌کند. آیا شکل یا رنگ آن برایتان خوشایند است یا ناخوشایند؟ نظرتان دربارهٔ تقارن و زیبایی شناختی آن چیست؟ آیا آن شیء زیباست یا زشت؟ آیا آن شیء نو است یا کهنه؟

حالا دوباره به احساس بدنی‌تان توجه کنید. اوّل آن را مشاهده کنید. سپس واکنش فکری‌تان را ارزیابی کنید. حالا به دنیای پیرامون توجه کنید و شیء دیگری را با رنگی متفاوت پیدا کنید. اوّل به تمام جزئیات آن توجه کنید و سپس به قضاوت‌هایتان دربارهٔ آن شیء دقت کنید. این وضعیت را تا ده دقیقه و اگر می‌توانید، بیشتر ادامه دهید.

بعد از این که تمرین "دیدن در مقابل قضاوت کردن" را تمام کردید، چند دقیقه صبر کنید و دربارهٔ این سؤالات فکر کنید.

- *آیا احساس‌تان در حین قضاوت دربارهٔ یک شیء با مشاهدهٔ آن، شیء، خیلی فرق داشت؟ یا برایتان سخت است که آن‌ها را از هم جدا کنید؟*
- *آیا قبل از این که آگاهانه بخواهید وارد وضعیت قضاوت‌گری شوید، متوجه شدید که در حال قضاوت کردن هستید؟*
- *آیا ماندن در وضعیت مشاهده گری، سخت است یا آسان؟*
- *آیا وقتی در وضعیت قضاوت‌گری هستید، خارج شدن از این وضعیت و وارد شدن با وضعیت مشاهده گری آسان است یا دشوار؟*

قسمت ۶

افکار داستان‌گویانه

یکی از سرگرمی‌های مورد علاقه ذهن ما داستان‌سرایی است. داستان‌هایی که ذهن‌مان می‌گوید، هیچ شباهتی به داستان‌های بلند و بی‌پایان عمو چارلی دربارهٔ سفرهایش به دور دنیا ندارد. بلکه داستان‌هایی هستند که به شرح و تبیین اتفاقات می‌پردازد و به سؤالات "چرا" پاسخ می‌دهند. داستان‌گویی ذهن‌مان، در واقع برای علت‌یابی وقایع است.

- *پدرم تلفن نکرد...چون از دست من عصبانی است.*
- *من هیچ دوستی ندارم...چون هیچ جذابیّتی ندارم و دیگران را از خودم می‌رنجانم.*
- *دوستانم دیر به میهمانی آمدند...چون اصلاً دوست نداشتند بیایند.*

ذهن ما با داستان‌هایی که می‌سازد، قصد دارد از اتفاقاتی که برایمان رخ می‌دهد، سردر بیاورد. ذهن به دنبال درک موقعیت‌های مبهم است. سردرآوردن از کارهایی که اطرافیان انجام می‌دهند، سخت است. همچنین داستان‌سرایی‌های که ذهنمان انجام می‌دهند تبیین‌هایی را مطرح می‌کند که صرفاً یک احتمال به نظر می‌رسند.

در داستان‌گویی، ما اغلب دست به ذهن‌خوانی می‌زنیم یا این که دیگران دربارهٔ به ما چه فکر احساسی دارند، به خیال‌پردازی است می‌زنیم. ذهن ما دقیقاً مثل یک ماشین داستان‌سازی عمل می‌کند و این کار را بی‌وقفه و به طور خودکار انجام می‌دهد. افکاری که به دنبال تبیین دنیای پیرامون‌مان هستند، اغلب اوقات کارآمد و مفید واقع می‌شوند و ارزش بقایی دارند. ولی اکثر اوقات،

داستان‌هایمان، صرفاً چیزی جز وهم و خیال نیستند.

در چنین شرایطی است که آن روی سکّه نمایان می‌شود و داستان‌گویی، پیامدهای خطرناکی به دنبال دارد. ما، داستان‌هایی می‌سازیم و سپس طوری رفتار می‌کنیم که آنها واقعیت مطلق هستند. مثال قبلی را در نظر بگیرید: "دوستان شما به میهمانی دیر آمدند، چون آنها اصلاً دوست نداشتند، بیایند". وقتی چنین مفروضه‌ای را در ذهن داشته باشیم، نتیجتاً طبق آن عمل می‌کنیم: "ممکن است خیلی با تأخیر به استقبال میهمانان برویم و به سردی با آنها برخورد کنیم. یا این که تصمیم بگیریم هیچ کاری به کار آنها نداشته باشیم". اما اگر این داستان، غلط باشد، چی؟ ذهن ما به سختی می‌تواند بین واقعیت و خیال تمایز قایل شود، چون ما عادت داریم هر آنچه را که فکر می‌کنیم، باور داشته باشیم. مهم نیست داستان‌هایی که می‌سازیم، چقدر نامحتمل و بی‌معنی یا مسخره هستند، آنها همیشه به نظر ما واقعی می‌رسند. پس ما باید چه واکنشی به داستان‌هایمان نشان بدهیم، بهتر است نگاه‌مان را به این داستان‌ها تغییر دهیم. ما بایستی داستان‌ها را به عنوان یکسری فرضیه و احتمالات در نظر بگیریم یا آنها را رشته‌ای بی‌پایان از افکار و عقاید مدّنظر قرار دهیم که ذهن‌مان آنها را بوجود می‌آورند. داستان‌هایی که ذهن‌مان می‌سازد، واقعیت محض نیستند. آنها صرفاً افکاری بیش نیستند.

همین حالا به چند داستانی فکر کنید که در ذهن‌تان بارها و بارها تکرار می‌شوند. این داستان‌ها به شما می‌گویند چرا فلان اتفاق برایتان رخ داده است یا نداده است. آنها به شما می‌گویند چرا دیگران این گونه رفتار می‌کنید و چرا خودتان دست به این کارها می‌زنید.

حالا دربارهٔ هر داستان، از خودتان بپرسید: "چرا این اتفاق رخ داد؟" یا "چرا این داستان واقعیت دارد؟" به دنبال هر پاسخی که به این سؤالات می‌دهید، سؤال را دوباره تکرار کنید. آنقدر به پرسیدن این سؤالات از خودتان ادامه دهید تا پاسخ‌هایتان ته بکشد (دیگر پاسخی نداشته باشید). بعد از انجام این تمرین، شما ممکن است متوجه چند نکته شوید: اول، ذهن‌تان چقدر راحت می‌تواند داستان سرهم کند. دوم، و از همه مهمتر این که، این داستان‌ها چقدر سطحی و تقریباً باورنکردنی از آب درمی‌آیند.

مثال: "پدرم به من زنگ نزد، چون از دست من عصبانی است". چرا این

اتفاق رخ داد؟ "چون او فکر می‌کند من آدم تنبلی هستم." چرا این اتفاق رخ داد؟ "چون من سابقه شغلی‌ام را نفرستادم و با هیچ مؤسسهٔ شغلی تماس نگرفتم". چرا این اتفاق رخ داد؟ "چون من سابقهٔ شغلی درست و حسابی ندارم". چرا این اتفاق رخ داد؟ "نمی‌دانم".

قسمت ۷

بعدش چی می‌شود؟ برنامه‌ریزی در مقابل پیش‌گویی

همه ما، گوی‌های بلورین خودمان را حمل می‌کنیم. بخشی از نیروی ذهن ما به پیش‌بینی آینده و پیشگیری از خطرات احتمالی اختصاص دارد. صدای آهسته‌ای مدام در سرتان زمزمه می‌کند: "چی می‌شود اگر؟" چی می‌شود اگر دخترت در امتحانات پایان ترم مردود شود؟ چی می‌شود اگر معده دردت، علامتی از شروع سرطان باشد؟ چی می‌شود اگر قیمت بورس پایین بیاید و تمام سرمایه‌ات را یکجا از دست بدهی؟ در واقع ما سعی داریم و امیدواریم که با دوراندیشی و شفاف‌سازی کوره راه آینده، خودمان را از گزند هر گونه خطر و تهدیدی دور سازیم. ولی مشکل دقیقاً زمانی پیش می‌آید که به پیش‌گویی آینده، عادت کنیم و یا به این باور برسیم که با تصوّرکردن هر خطر احتمالی، به طور معجزه‌آسایی می‌توانیم از وقوع آن جلوگیری کنیم. در نتیجه، زندگی‌مان به رشته‌ای از نگرانی‌های ترس‌آور تبدیل می‌شود که ما را در حالت گوش بزنگی مدام قرار می‌دهد. برنامه‌ریزی مانند پیش‌گویی بر آینده متمرکز است، ولی با این حال، یک تفاوت عمده با آن دارد: برنامه‌ریزی به اضطراب منجر نمی‌شود. در برنامه‌ریزی، به جای این که مشکلات را پیش‌بینی کنیم، به چگونگی حل آنها می‌پردازیم. در برنامه‌ریزی، معمولاً به دنبال یافتن اقدامات اختصاصی تغییر شرایط یا موقعیت مشکل‌زا یا مقابله با مشکل هستیم. پیش‌گویی به گمانه‌زنی دربارهٔ شدّت مشکل مربوط می‌شود، در حالیکه برنامه‌ریزی به تقلیل مشکل و نهایتاً غلبه بر آن متمرکز است.

به عنوان مثال، داستان آرون ولفسون را در نظر بگیرید. بعد از واقعهٔ توفان کاترینا، شهر تقریباً ویران شده بود و این مسئله، آموزشگاه آشپزی را به نابودی تهدید می‌کرد. اولین واکنش او، پیش‌گویی آینده بود و تصور این که همه چیز ـ

خانه، شغل، یک عمر سرمایه‌گذاری ـ را از دست داده است. امّا دیری نگذشت که او به این افکار نگران‌کننده پایان بخشید و شروع به برنامه‌ریزی کرد. او آموزشگاه آشپزی را به محل عرضه غذاهای آماده و تازه برای هزاران امدادگر، پلیس و خبرنگار تبدیل کرد. یکی از بهترین شیوه‌ها برای کنار آمدن با نگرانی این است که ذهن‌تان را تماشا کنید و بدانید چگونه بین برنامه‌ریزی و افکار پیش‌گویانه تمایز قایل شوید. همین الان ذهن‌تان را بر روی یکی از نگرانی‌هایی که اخیراً داشتید، متمرکز کنید. عجله نکنید و به خودتان فرصت بدهید تا این کار را به درستی انجام دهید. توجه کنید که ذهن‌تان چگونه شروع به تصویرسازی آینده‌ای خطرآفرین می‌کند. توجه داشته باشید که ذهن‌تان چطور در جستجوی تهدیدکننده‌ترین سناریوها است. حال ذهن‌تان را متوجه اقدامی مناسب (و احتمالاً اقدامی کوچک) کنید. اقدامی که احتمال خطر را کاهش می‌دهد یا به بهبود شرایط منجر می‌شود. سعی نکنید عملی بودن یا عملی نبودن این اقدام را بررسی نمایید یا به دنبال کاستی‌ها و کمبودهای برنامه باشید. فقط این مرحله از فرایند حل مسأله را تصوّر کنید.

حالا فکر نگران‌کننده دیگری را به ذهن‌تان بیاورید. بر روی این فکر متمرکز شوید تا این که ذهن‌تان شروع به پیش‌گویی کند. سپس به دنبال اولین اقدام عملی باشید که می‌تواند احتمالاً خطر را کاهش دهد.

بعد از اتمام کار، همین فرایند را برای سومین فکر نگران‌کننده خود دنبال کنید. در پایان تمرین، چند دقیقه صبر کنید و به این سوألات توجّه کنید:

- *آیا در حین برنامه‌ریزی یا پیش‌گویی، احساس متفاوتی را تجربه می‌کنید؟*
- *چقدر برایتان سخت است که ذهن‌تان را از افکار نگران‌کننده به برنامه‌ریزی مشخص و منسجم تغییر جهت دهید؟*
- *آیا متوجه شدید که در حین برنامه‌ریزی، افکار نگران‌کننده همچنان به جریان خزنده خود ادامه می‌دهند؟*
- *چطور توانستید حواستان را جمع کنید تا متوجه افکار پیش‌گویانه شوید (یادتان باشد که بعد از شناسایی خطر، به برنامه‌ریزی بپردازید)؟*

قسمت ۸

افکار آینده‌نگرانه: خیال‌پردازی در برابر مشاهده

خیال‌پردازی‌ها را می‌توان یک مرخصی عالی از زندگی واقعی تلقی نمود. خیال‌پردازی‌های عاشقانه، جنسی، موفقیت‌آمیز یا رهایی‌بخش همگی یک وجه اشتراک دارند: شما برای لحظاتی، زمان حال را رها می‌کنید و به دنیای دیگری پناه می‌برید. درست مثل این که گردشگر دنیای ذهن تبدیل شده‌اید.

برخی از خیال‌پردازیها مفیدند. این نوع خیال‌پردازیها باعث می‌شوند که به وقایع زندگی خود سروسامان دهید. برخی به شما کمک می‌کنند تا اهداف جدیدی را در زندگی خود شکل بدهید. برخی فرصت موردنیاز برای لذت بردن یا آرامش خاطر را برای شما فراهم می‌کنند.

اما خیال‌پردازی‌هایی نیز وجود دارند که زیان‌بخش هستند. آنها باعث می‌شوند شما ساعات طولانی در دنیایی لذت‌بخش ولی غیرممکن بسر ببرید که حلقهٔ اتصال شما را با زمان حال قطع می‌کنند. برخی از این نوع خیال‌پردازیها باعث می‌شوند که همه چیز در معیار مقایسه، نسبی و غم‌انگیز به نظر برسند. گاهی اوقات، این خیال‌پردازیها، کار انتخاب و تغییرات واقعی را برایتان سخت و دشوار می‌سازند. با این خیال‌پرازی‌ها شما به جای حل‌وفصل مسایل مهم زندگی، به آینده می‌گریزید. البته ما تاوان این کار را با افسردگی و کنترل‌ناپذیری زندگی می‌پردازیم. خیال‌پردازیها چه اثری بر شما می‌گذارند؟ بهترین راه برای درک این مطلب، این است که به خیال‌پردازیهای خود توجه کنید و به آنها در بافتار زمان حال بنگرید. حالا، سراغ یکی از خیال‌پردازیهای رایج خود بروید که لذت‌بخش و قابل اطمینان است. چشم‌هایتان را ببندید و تصویر ذهنی خود را با تمام جزئیات بررسی کنید. به رنگ‌ها و صداها توجه کنید و آن تجربه را احساس کنید. یک یا دو دقیقه از این خیال‌پردازی لذت ببرید و سعی کنید واقعاً

و با تمام وجود در آن تصویر حضور داشته باشید.

حالا چشم‌هایتان را باز کنید و توجّه خود را به زمان حال معطوف سازید. چه می‌بینید، چه می‌شنوید؟ چه احساس‌هایی را تجربه می‌کنید؟ برای یک یا دو دقیقه تمرکز کنید که این احساس‌ها به شما چه می‌گویند؟

حالا سعی کنید به گذار از خیال‌پردازی به زمان حال ادامه دهید. چنانچه اوّلین خیال‌پردازی که انتخاب کردید، وضوح و جذابیّت خود را از دست داد، بلافاصله یک خیال‌پردازی دیگر را جایگزین کنید. به مدت ۸ یا ۱۰ دقیقه بین این دو دنیا سیر کنید. توجه کنید هر بار که از خیال‌پردازی به زمان حال باز می‌گردید و بالعکس، چه احساسی دارید. حالا به این سؤالات فکر کنید:

- *چقدر برایتان سخت و ناراحت‌کننده است که خیال‌پردازی را رها کنید و به زمان حال بازگردید؟*
- *آیا می‌خواهید همچنان در خیال‌پردازی بمانید یا زمان حال را ترجیح می‌دهید؟*
- *آیا چیزی در زمان حال وجود دارد که فرار از آن، احساس خوبی در شما ایجاد کند؟*
- *خیال‌پردازی چه اثری (مثبت یا منفی) بر زندگی‌تان دارد؟*

چنانچه خیال‌پردازیها برای شما مشکل‌آفرین شوند، بهتر است لحظه‌ای درنگ کنید و سری به دنیای واقعی بزنید. هر بار که برای مدت طولانی غرق در خیال‌پردازیهای خود شدید، یک نفس عمیق بکشید و برای یک دقیقه به زمان حال بازگردید. دقت کنید که چه می‌بینید، چه می‌شنوید و چه احساسی را در بدن خود تجربه می‌کنید. سپس این سؤال را از خود بپرسید: "در حال حاضر چه کاری می‌توانم انجام بدهم که احساس بهتری در این لحظه داشته باشم"؟

قسمت ۹

تسمهٔ نقالهٔ افکار

وقت آن رسیده که تمام تجارب خود را جمع‌بندی کنید و یاد بگیرید چگونه به تماشای ذهن‌تان بنشینید. اولین گام برای رهایی از درد و رنج ذهنی، همانا پی بردن به رمز و راز چگونگی تماشای ذهن است.

همین حالا، توجه خود را به تنفس‌تان معطوف کنید. سعی کنید هوای خنکی را که از ته حلق‌تان به درون می‌فرستید، احساس کنید. به احساس انبساط قفسه‌سینه و بازشدن حجم دیافراگم‌تان دقت کنید. توجه کنید که در حین بازدم، چطور این احساس سرتاسر بدن‌تان را فرا می‌گیرد.

حال بعد از یک یا دو دقیقه، توجه‌تان را به چگونگی عملکرد ذهن‌تان معطوف کنید. تصوّر کنید که افکارتان از طریق یک تسمه نقّاله تجارب، پشت سر هم می‌رسند، این تسمه دائماً مقابل چشم‌هایتان در حال چرخیدن است و هر فکری را که در ذهن‌تان شکل می‌گیرد، را همراه خودش می‌آورد. وظیفه شما فقط این است که این افکار را در یکی از طبقات زیر، دسته‌بندی کنید: (۱) افکار مشاهده‌گرانه، (۲) افکار قضاوت‌گرانه، (۳) افکار آینده‌نگرانه یا "پیشگویانه" و (۴) افکار تبیینی یا "داستان‌گویانه". برای انجام این تمرین، سعی کنید خاطرات، خیال‌پردازیها و افکار برنامه‌ریزی را نادیده بگیرید، چون نمی‌توانید به همه این‌ها توجّه کنید.

بعد از این که توانستید توجه خود را به تنفس‌تان معطوف کنید، به مدّت حداقل سه دقیقه سعی کنید، تسمه نقّاله افکارتان را به کار بیاندازید. در همان حین که افکارتان را مشاهده می‌کنید، تصوّر کنید که هر فکر را درون جعبه‌های کوچکی می‌گذارید. هریک از این جعبه‌ها معرّف یک گروه از افکار است که با برچسب‌های مخصوص نامگذاری شده‌اند. یا این که می‌توانید صرفاً نوع آن فکر

را برای خودتان مشخص کنید. اگر فکری از دست‌تان در رفت، نگران نباشید. فقط به فکر بعدی دقّت نمایید و آن را نامگذاری کنید.

وقتی تمرین تسمه نقّاله افکار را تمام کردید، برای چند دقیقه به این سؤال‌ها فکر کنید:

- *از بین این چهار طبقه افکار، کدام یک بیشتر به ذهن‌تان خطور کرد؟*
- *کدام طبقه از افکار، پایدار بودند و دیرتر نیز ناپدید می‌شدند؟*
- *کدام طبقه از افکار، واکنش‌های هیجانی شدیدتری را برانگیخت؟*
- *تشخیص و نامگذاری کدام طبقه از افکار، سخت‌تر بود؟ آیا با تمرین بیشتر، این کار برایتان آسان‌تر شد؟*
- *کدام طبقه از افکار را کمتر جدّی گرفتید و کدام طبقه از افکار را جدّی گرفتید؟*

بخش دوّم

افکار شما چه تأثیری

بر زندگی‌تان می‌گذارند؟

درستی یا نادرستی افکارتان اهمّیّت ندارد، مهّم این که شما ممکن است وقت زیادی از زندگی خود را صرف این افکار کنید و درگیر آنها شوید. در صورتی که می‌توانید صرفاً آنها را مشاهده کنید. ما قصد داریم، مهارت بسیار مهمی را به شما یاد بدهیم: مهارت مشاهدهٔ افکار و بررسی تأثیر آنها در زندگی‌تان افکارتان چه تأثیری بر زندگی‌تان دارند؟

از آنجایی که شما حق انتخاب افکاری را که به ذهن‌تان می‌آیند، ندارید و همچنین به دلیل این که نمی‌توانید جلوی آنها را بگیرید، بنابراین لازم است توانایی خود را صرف تعیین نوع ارتباط‌تان با افکار و پیامدهای ناشی از این ارتباط کنید. نکته حائز اهمیت این است که آیا به افکار اعتقاد دارید یا ندارد، نه این که به درک و فهم، بررسی یا تحلیل محتوای افکارتان بپردازید، زیرا اغلب این افکار مستبدانه و ناپایدار هستند.

شما ممکن است بپرسید، "خوب، پس من چطور می‌توانم دربارهٔ تأثیر افکارم قضاوت کنم"؟ برای این که بتوانید به این سؤال پاسخ دهید، سؤال را عوض کنید: از شما می‌خواهم بررسی کنید که این افکار چه کمکی به شما می‌کنند؟ آیا افکارتان، شما را به آنچه عمیقاً در زندگی برایتان اهمیت دارد، نزدیکتر می‌کند؟ یا این که صرفاً باعث می‌شوند که احساس امنیت کنید، بدون این که به اهداف مهم زندگی‌تان نزدیکتر شوید؟

فرض کنید صبح زود صدای زنگ ساعت را می‌شنوید و این فکر به ذهن‌تان خطور می‌کند که "من دلم نمی‌خواهد امروز سرکار بروم". آیا این فکر "بد" است؟ نه. این فکر، تنها در صورتی بد است که شما به آن گوش بسپارید، آن را جدّی بگیرید، در رختخواب بمانید، سرکار نروید و موقعیت شغلی و مالی خود را به خطر بیاندازید. لذا به نظر می‌رسد، این فکر، فکری نیست که به شما کمک کند. این فکر نمی‌تواند به شیوهٔ مؤثری به زندگی‌تان کمک کند. در ادامه، سؤالاتی ارائه می‌شود که می‌توانید از خودتان بپرسید تا تأثیر یک فکر را ارزیابی کنید:

- *آیا این فکر، واقعاً به من کمک می‌کند؟*
- *آیا این فکر به من کمک می‌کند تا به اهدافم در زندگی برسم؟*
- *اگر این فکر، راننده خصوصی من بود، آیا مرا به جایی که می‌خواستم*

می‌رساند؟

شما می‌توانید با این سنگ محک، افکارتان را آزمون کنید: نقش این افکار در زندگی‌تان چیست؟

از آنجایی که افکار، خودآیند هستند، شما طبیعتاً نمی‌توانید بین قضاوت کردن (دربارهٔ چیزهایی که به شما مربوط می‌شوند)، با توجه دلسوزانه و بدون قضاوت به افکار، تفکیک قایل شوید. قضاوت فقط یک فکر است. شما می‌توانید تمریناتی را که در این بخش ارائه می‌شود. انجام بدهید تا پی ببرید که افکارتان با شما و زندگی‌تان چه می‌کنند. هر چه بیشتر بتوانید، فرایند وقوع افکارتان را مشاهده کنید، برای دستیابی به خواسته‌هایتان، انعطاف‌پذیرانه‌تر عمل می‌کنید و برای جهت‌دهی به زندگی‌تان، حق انتخاب بیشتری خواهید داشت.

قسمت ۱۰

آزمون کاربردپذیری

همان طور که اشاره شد، ذهن ما هفت نوع فکر تولید می‌کند: افکار خاطره‌گرایانه، افکار مشاهده‌گرانه، افکار قضاوت گرایانه، افکار آینده‌نگرانه (برنامه‌ریزی)، افکار خیال‌پردازانه، افکار داستان‌گویانه و افکار پیش‌گویانه. این افکار به بهبود و ارتقاء عملکرد ما کمک می‌کنند. از این افکار می‌توان به شیوه‌های مفید و زیان‌بخش استفاده نمود. به این مثال‌ها توجه کنید:

- *خاطرات به ما کمک می‌کنند تا به اطلاعات قبلی‌مان جان تازه‌ای ببخشیم. خاطرات باعث شادمانی و لذت ما می‌شوند، زیرا ما را به لحظات و افراد مهم زندگی‌مان پیوند می‌دهند. برخی افراد به واسطهٔ خاطرات شکست و فقدان‌هایی که پشت سر گذاشته‌اند، خود را عذاب می‌دهند. برخی نیز زمان زیادی را در گذشته صرف می‌کنند و بدین ترتیب حضور در زمان حال را از دست می‌دهند.*
- *مشاهدهٔ زمان حال می‌تواند آرامش‌بخش باشد. مشاهده همچنین باعث می‌شود که به احساس عمیق و غنی از تجربه زمان حال دست یابیم. امّا گاهی اوقات، بایستی دست از مشاهده کردن برداریم و اقدامی عملی در پیش گیریم.*
- *قضاوت کردن به شما کمک می‌کند تا ارزیابی کنید چه چیزی برایتان خوب است یا بد تا دچار زیان و خسران نشوید. اما قضاوت کردن ممکن است تبدیل به چماقی شود که از آن طریق خویشتن و دیگران را در هم شکنید. قضاوت‌های بی‌رحمانه همچنین می‌توانند منجر به تضعیف اعتماد به نفس و تخریب روابط صمیمی‌تان شوند.*

- افکار داستان‌گویانه برای درک و فهم و تبیین امور و حوادث پیرامون ضروری به نظر می‌رسند. اما همانطور که قبلاً نیز اشاره شد، افکار داستان‌گویانه، اغلب اوقات به ذهن‌خوانی و بدترین تعبیر و تفسیرهای ممکن از وقایع دامن می‌زنند.
- (افکار آینده‌نگرانه) (برنامه‌ریزی) به ما کمک می‌کنند تا مشکلات‌مان را حل کنیم و خود را برای آینده آماده کنیم. اما برخی افراد، زمان زیادی را صرف برنامه‌ریزی و رویارویی با آینده می‌کنند، به گونه‌ای که زندگی فعلی‌شان ملالت‌بار و دردناک می‌شود. سالها پیش، مؤسسه تحقیقات ملی، داستان‌هایی را دربارهٔ مردی نقل کرد که می‌خواست خودش وسیلهٔ نقلیه تفریحی‌اش را بسازد. وقتی بعد از ده سال کارش پایان یافت، دچار حمله قلبی شد، بدون این که بتواند تعطیلاتی را در آن جا سپری کند. همسر و فرزندان فراموش شده‌اش به فکر فرو رفتند و از خود پرسیدند، فایدهٔ این کار چه بود؟
- (افکار آینده‌نگرانه) (افکار پیش‌گویانه) به شما کمک می‌کنند تا آینده را پیش‌بینی کنید و از چاله‌وچوله‌های زندگی اجتناب کنید. به عنوان مثال اگر شما بدانید که شیری در فلان غار زندگی می‌کند، افکار پیش‌گویانه به شما کمک می‌کنند تا پیش‌بینی کنید که اگر خطر را به جان بخرید و وارد آنجا شوید، بدون شک آسیب می‌بینید. اما افکار پیش‌گویانه می‌توانند آزاردهنده نیز باشند، زیرا باعث می‌شوند که غرق سناریوهای "چی می‌شود، اگر" شوید و رشته‌ای بی‌پایان از فجایع احتمالی و دور از ذهن را تصوّر کنید.
- (افکار آینده‌نگرانه) (خیال‌پردازی) ممکن است لذت‌بخش باشد، زیرا به شما کمک می‌کند تا تعطیلات پیش رو، وقایع و پیشرفت‌های آینده را تصوّر کنید. اما خیال‌پردازی‌ها می‌توانند خطراتی را نیز به دنبال داشته باشند زیرا اغلب مانع از این می‌شوند که به اقدامات عملی دست بزنید و به خیالات خود جامهٔ عمل بپوشانید. خیال‌پردازی‌ها همچنین می‌توانند به افسردگی منجر شوند زیرا خیال‌پردازی از طریق مقایسه کردن، باعث می‌شود که زندگی فعلی‌تان، ملال‌آور و پوچ به نظر آیند.

در ادامه هزاران سؤال مطرح می‌شود. از کجا پی می‌برید که ذهن‌تان چه

موقع از ریل خارج می‌شود؟ از کجا پی می‌برید که در حال پذیرفتن افکاری هستید که هیچ اهمیتی ندارند؟ به خاطر داشته باشید که ذهن‌تان تمایل دارد تا هر آن چه را فکر می‌کند، باور داشته باشد. شما می‌توانید با استفاده از معیار کاربردپذیری، به این سؤالات پاسخ دهید. به عبارتی، بایستی از خودتان بپرسید فکری که بارها و بارها تکرار می‌شود، چقدر برایتان کاربرد دارد و مؤثر است؟ آیا این فکر، گره‌ای از مشکلات‌تان باز می‌کند؟ اگر موافقید این معیار را برای افکار داستان‌گویانه بکار گیریم. آیا می‌توانید داستان‌هایی را به خاطر بیاورید که مدام و به تکرار از آنها استفاده می‌کنید؟ شما به این افکار داستان‌گویانه متوسل می‌شوید تا به علت وقوع یا عدم وقوع برخی اتفاقات پی ببرید. یا پی ببرید چرا افراد به سبک و سیاق خاصی رفتار می‌کنند. حالا در برابر هر یک از این داستان‌ها، این سؤالات را از خود بپرسید: آیا آن داستان برایتان مؤثر واقع شده است؟ آیا آن داستان، انگیزهٔ شما را به ادامه کار ترغیب کرد یا این که دلسردتان نمود؟ آیا آن داستان باعث شد نسبت به خودتان احساس بدی یا احساس خوبی؟ پیدا کنید آیا آن داستان به شما کمک کرد تا کارهایی را انجام دهید که برایتان اهمیت دارند یا این که باعث شد که از ادامه کار بترسید؟

به طور کلی، یک فکر، زمانی کاربردپذیر است که منجر به رشد و گسترش زندگی‌تان شود و چشم‌اندازهای جدیدی را پیش رویتان بگشاید. همچنین یک فکر زمانی می‌تواند کاربردپذیر باشد که به جای دردسرآفرینی، به حل مشکلات‌تان کمک کند. برعکس، وقتی افکار، محدود، بازدارنده یا تعصب‌آمیز باشند، به هیچ وجه کاربردپذیر نیستند.

حال با استفاده از معیار کاربردپذیری، بررسی کنید که آیا افکاری که بارها و بارها به ذهن‌تان خطور می‌کنند، برایتان مؤثر هستند. تأثیر هر یک از این افکار را به دقت ارزیابی کنید. آیا این فکر به شما کمک می‌کند که زندگی پربار و سالمی داشته باشید یا این که شما را به یک زندگی راکد و رخوت‌بار رهنمون می‌کند؟ اگر فکری برایتان هیچ کاربردی ندارد، آیا زمان آن فرا نرسیده است که دیگر به آن فکر اعتقاد نداشته باشید، در عوض، فقط به آن توجه کنید تا این که بتوانید کم‌کم آن فکر را کمتر جدّی بگیرید؟

قسمت ۱۱

پیوندهای ذهنی

ما افکاری داریم که به طور خودآیند به ذهن‌مان خطور می‌کنند و واقعاً نمی‌توانیم جلوی وقوع آنها را بگیریم یا آنها را سرکوب کنیم. به عنوان مثال، سعی کنید بدون فکرکردن، جاهای خالی زیر را پر کنید:

گر صبر کنی.........سازم

نابرده رنج.........نمی‌شود

جمله زیر را بخوانید و سعی کنید به کلماتی که در جای خالی می‌گذارید، فکر نکنید:

هر که بامش بیش،.........

مسأله این است: بین افکارتان و احساسات‌تان به طور خودآیند رابطه‌ای شکل می‌گیرد. شما هم دقیقاً مثل این ضرب‌المثل‌ها و جملات قالبی، یکسری خودگویی‌های شخصی و مختص خودتان را دارید. گاهی اوقات این گفته‌ها برگرفته از تجارب‌تان هستند و در برخی مواقع نیز فقط خدا می‌داند آنها را ازکجا یادگرفتید. لذا به جای جمله نابرده رنج گنج، میسر نمی‌شود، جمله شما ممکن است چنین باشد: "اگر فردا مجبور شوم در جمع صحبت کنم، دچار حملات آسیمگی خواهم شد، بهتر است در خانه بمانم". شاید ذهن‌تان این جمله را می‌گوید چون شما قبلاً در جمع، هنگام صحبت کردن، دچار حمله آسیمگی شده‌اید. وقتی به دنبال این فکر، در خانه می‌مانید، احساس امنیت می‌کنید. لذا تداعی (رابطه) بین صحبت کردن در جمع ـ حمله ـ آسیمگی ـ خانه را یاد می‌گیرید و ذهن‌تان می‌تواند در یک چشم به هم زدن آن را به یادتان بیاورد. حال، چی می‌شد اگر نحوهٔ حرف زدن‌تان برایتان مهم باشد و مراقب بیان اطلاعاتی باشید که برای تهیه آنها وقت صرف کرده‌اید؟ آیا پذیرفتن این فکر،

"من دچار حمله آسیمگی خواهم شد، در خانه بمان" به درد شما می‌خورد؟ آیا به شما کمک خواهد کرد تا درگیر یک زندگی سالم و رضایت‌بخش شوید یا ادامه دادن به این فکر، شما را از انجام کارهای مهم‌تان باز می‌دارد؟

نکته مهم این است که توجه داشته باشید ذهن‌تان چگونه کار می‌کند و چطور سناریوها و راه‌حل‌هایی را ابداع می‌کند که صرفاً پاسخ‌های خودآیند به شمار می‌روند. وقتی شما بر اساس پیش‌بینی‌های ذهن‌تان از نتیجه کار، از انجام برخی کارها اجتناب می‌کنید، زندگی‌تان روز به روز محدود و محدودتر می‌شود.

حال باید بدانید که شما نمی‌توانید ذهن‌تان را از ساختن تداعی‌ها و نصحیت‌ها بازدارید، اما با تمرین می‌توانید این افکار را بپذیرید و اجازه ندهید که آنها به رفتار و اعمال‌تان جهت دهند.

قسمت ۱۲

قضاوت کردن دربارهٔ همه چیز

اکثر ما خیلی خوب بلدیم که قضاوت کنیم. ما می‌توانیم عملاً در هر چیزی به راحتی عیب و ایرادی پیدا کنیم:

- *آن درخت که اونجاست ـ یک کم کج است.*
- *صندلی که روی آن نشستم ـ زیادی نرم و راحت است.*
- *غروب غم‌انگیزی است ـ به اندازه کافی آتشین نیست.*
- *این پارک ـ چمن‌هایش کمی زرد شده‌اند.*
- *مادر همسرم ـ خیلی ایرادگیر است.*

حالا این تمرین را انجام بدهید. اطرافتان را نگاه کنید. چه در اتاق نشستید و چه بیرون هستید، اجازه بدهید چشم‌هایتان خوب همه جا را سیر کند و اشیاء مختلف را از نظر بگذراند. حالا ببینید آیا می‌توانید در مورد چیزهایی که دیدید، قضاوت کنید. به هر عیب و ایراد ممکن دقت کنید. ادامه بدهید. اجازه بدهید توجه‌تان از یک چیز به چیز دیگر معطوف شود و هر یک از آنها را به ترتیب ارزیابی کنید.

سوال این است: آیا چیزی وجود داشت که نتوانید آن را ارزیابی کنید یا چیزی وجود داشت که هیچ عیب و ایرادی نداشت باشد؟ پاسخ: احتمالاً، نه. این واقعیت به ظاهر ساده، خیلی اهمیت دارد، زیرا هر یک از ما به طور فعالانه در جستجوی عیب و ایراد هستیم: در خودمان، در دیگران، در اشیاء دوروبرمان. و معمولاً همیشه هم موفق می‌شویم که عیب و ایرادی پیدا کنیم.

چرا قضاوت می‌کنیم؟ چه چیزی ما را بر آن می‌دارد که گاهی اوقات به دنبال

منفی‌نگری و ایرادگیری باشیم؟ در ادامه، به برخی از دلایل قضاوت‌گری می‌پردازیم. در مورد هریک از آنها کمی فکر کنید و ببینید شما به کدام دلیل قضاوت می‌کنید.

- *پیش‌بینی مشکل یا چاره‌اندیشها (مفیدترین نوع قضاوت)*
- *محافظت از خودمان در برابر ناکامی*
- *اثبات برتری خودمان نسبت به دیگران (آنها ایرادهایی دارند که ما نداریم)*
- *تلاش برای اصلاح یا کامل‌ترکردن خودمان و دیگران*
- *اثبات این نکته که به اندازه‌ای که خودمان فکر می‌کنیم یا دیگران فکر می‌کنند (معمولاً والدین‌مان)، بد هستیم.*
- *تنبیه خودمان به خاطر اشتباهات و خطاهایمان*
- *خلاص‌شدن از شرّ رنجش‌ها و شرمندگی‌ها (با قضاوت کردن راجع به کسانی که ما را رنجیده خاطر یا خجالت‌زده کرده‌اند).*

گاهی اوقات پی بردن به کارکرد یک فکر، باعث می‌شود که به چشم‌انداز جدیدی دست یابیم و افکارمان را کمتر جدّی بگیریم.

قسمت ۱۳

این فکر چه هدفی را دنبال می‌کند؟

هر فکر، کارکردی دارد. و افکاری که مدام به ذهن خطور می‌کنند نیز اهدافی در سر دارند. آنها شما را برای انجام کارهای مهم آماده می‌کنند. افکاری که غالباً تکرار می‌شوند، بسیار مثمربه ثمر هستند. آنها از شما در مقابل خطر محافظت می‌کنند، به خاطرتان می‌آورند که چه کسی هستید، شما را از انجام کارهای ترسناک باز می‌دارند و ده‌ها کارکرد دیگر دارند. حتی افکار ناراحت‌کننده نیز فایده دارند. وظیفه آنها بدون شک این است که مانع از هیجان یا تجربه‌ای بدتر در شما می‌شوند. هدف فکر هرچه باشد، مطمئن باشید که در آن لحظه به همان دلیل به ذهن‌تان خطور کرده است. دانستن این که چرا یک فکر به ذهن خطور می‌کند، می‌تواند به شما کمک کند تا از آن فکر فاصله بگیرید و از چشم‌اندازی دیگر به موضوع نگاه کنید. افکارمان، اغلب شبیه اظهارنظرهای سیاستمداران است. گفته‌های آنها در ظاهر، واقعی و متقاعدکننده به نظر می‌رسند. به عنوان مثال، شما می‌شنوید که فلان شخصیت سیاسی به شدت از طرح احداث بزرگراه جدید طرفداری می‌کند، ولی کمی بعد متوجه می‌شوید که دلیل کارش این است که با احداث آن بزرگراه، قیمت ملک خودش در آن ناحیه چندین برابر شود. قبل از این که فکری را بپذیرید و طوری رفتار کنید که گویی آن فکر، واقعیت است، قصد داریم شما را ترغیب کنیم تا کمی عمیق‌تر به مسأله نگاه کنید و هدف واقعی آن فکر را بررسی کنید. به چند مثال توجه کنید. شما ممکن است فکری داشته باشید که یکی از این کارکردها و اهداف را به دنبال داشته باشد:

- *یادآوری این نکته که شما مادر (یا پدر) دختر یا پسرتان هستید (بدین معنا که*

شما آنها را دوست دارید)

- *ترساندن شما*
- *ترغیب شما به تبعیت از قواعد (مثل قواعد نانوشته خانواده یا قواعدی که طی تجارب ناگوار یاد گرفته‌اید)*
- *تنبیه شما به خاطر گناه‌ها و خطاهایتان*
- *تلاش برای نظم‌بخشی یا بی‌نقص جلوه دادن شما*
- *زمین‌گیر کردن شما*
- *نشان دادن نقص‌هایتان*
- *کسب تایید از .....(خودتان نقطه‌چین را پر کنید).*
- *نگرانی بدلیل انجام ندادن کار*
- *ممانعت از خطرپذیری شما*
- *اطمینان‌طلبی از این که هرگز درد و رنجی را احساس نکنید.*
- *اثبات این که شما بی‌تقصیر هستید.*
- *اثبات این که شما درمانده (یا قربانی) هستید.*
- *رساندن شما به نقطه تسلیم.*

ذهن‌تان میلیون‌ها دلیل دارد. دلایلی که در قسمت بالا اشاره شد، نمونه کوچکی از مجموعه علل یک فکر هستید. حالا یک تمرین انجام دهید. در این تمرین می‌خواهیم سه فکری را بررسی کنیم که اخیراً شما را از نظر هیجانی متأثر ساخته‌اند. یکی از این افکار را انتخاب کنید:

- *فکری که باعث ترس شما می‌شود.*
- *فکری که باعث احساس بدی نسبت به خودتان می‌شود. (احساس ناارزشمندی، احساس گناه و احساس خجالت)*
- *فکری که شما را عصبانی می‌کند.*

حالا در مورد هر فکر، این سؤالات را از خود بپرسید: آن فکر چه هدفی دارد؟ آن فکر چه نیازی را در شما بوجود می‌آورد؟ و اگر تسلیم آن فکر شوید و طبق آن عمل کنید، چه اثری به این موارد خواهد داشت:

- *احساس ارزشمندی شما*
- *هویت شما*
- *اهداف شما*
- *ترس‌های شما*
- *روابط بین فردی شما (گذشته یا حال حاضر)*
- *بایدهای شما (قواعدی که برای زندگی‌تان وضع کرده‌اید)*

دفعهٔ بعد که فکری به ذهن‌تان خطور کرد و توانستید به موقع کارکرد آن را تشخیص دهید، بلافاصله از ذهن‌تان بدلیل قصدی که دارد، تشکر کنید:

- *متشکرم از این که قصد داری مرا از دستیابی به خواسته‌هایم بازداری.*
- *متشکرم از این که به من کمک می‌کنی تا همان چیزی باشم که همیشه پدرم می‌گفت باید باشم.*
- *متشکرم از این که تلاش می‌کنی مرا بدبخت کنی.*
- *متشکرم از این که قصد داری مرا بی‌عیب و نقص بار بیاوری.*

قسمت ۱۴

افکارمان چه دنیایی برای شما می‌سازند؟

دنیایی را که در آن زندگی می‌کنیم، به کمک افکارمان می‌سازیم. بدین ترتیب:

- به هر آن چه فکر می‌کنیم، *باور داریم.*
- هر آنچه را که *باور داریم، تبدیل به واقعیت می‌شود.*
- هر آنچه را که *واقعیت است، اساس آرزوها، ترس‌ها و انتخاب‌هایمان می‌شود.*
- هر آنچه *را انتخاب می‌کنیم، زندگی‌مان را می‌سازد.*

اگرچه افکارمان چیزی بیش از شلیک موقت نورون‌ها در مغز نیستند، ولی ما آنها را به قدری جدّی می‌گیریم که می‌توانند ما را بترسانند، ما را از خودمان متنفر سازند یا ما را از دیگران ناامید کنند. افکارمان قدرت آن را دارند که ما را زمین‌گیر کنند یا جنگ به راه بیاندازند[1].

در واقع، همهٔ ما نقاش‌هایی هستیم که به ذهن‌مان اجازه می‌دهیم برای نقاشی رنگ و روغن زندگی‌مان از رنگ‌ها، زمینه‌ها و شکل‌ها استفاده کند. ما برنامه‌نویس‌هایی هستیم که از افکارمان، قواعد، سیستم‌ها و پیامدهای خاص خودش می‌سازیم.

اگر افکارتان، دنیای شما را می‌سازند، پس بهتر است به دقت بررسی کنید که چه دنیایی برای خودتان می‌سازید.

در این تمرین از شما می‌خواهیم بر این افکار تمرکز کنید: چه کسی هستید و از زندگی، دیگران و سرنوشت چه انتظاری دارید. سپس فراتر از این افکار،

۱ـ یادآور جملهٔ مشهوریست : جنگ ابتدا در ذهن آغاز می‌شود.

نظاره‌گر دنیایی باشید که این افکار ساخته‌اند. آیا این دنیا تاریک و سرد است و مملو از افراد خطرناک و سخت‌گیر که بدلیل کمبود منابع با یکدیگر رقابت می‌کنند؟ آیا این دنیا، آفتابی و گرم است و مملو از افرادی مهربان و حمایت‌گر است که از یکدیگر مراقبت می‌کنند؟ آیا این دنیا، مکانی است که هیچ کس در آن احساس امنیت نمی‌کند یا مملو از افرادی است که می‌توان به آنها اعتماد کرد؟ آیا این دنیا، دنیایی پر از کشمکش و شکست است، جایی است که نمی‌توانید هیچ شانسی برای موفقیت داشته باشید یا جایی است که به دنبال تلاش و کار سخت، موفقیت حاصل می‌شود؟

خوب حالا برویم سراغ دنیایی که افکارتان آن را ساخته است. این دنیا را توصیف کنید. افراد آنجا چه کار می‌کنند؟ آنها چطور به بقای خود ادامه می‌دهند؟ چه قواعدی آن جا حاکم است؟ چه خطراتی آن جا وجود دارد؟ شما چطور با این دنیا کنار آمده‌اید؟ وقتی کارتان تمام شد، از خودتان بپرسید آیا این همان جایی است که می‌خواهید در آن زندگی کنید؟ به خاطر داشته باشید که این دنیا واقعی‌تر یا پایدارتر از یک رشته کلمات به هم پیوسته نیست. اگر نمی‌خواهید در این دنیا زندگی کنید، زمان آن فرا رسیده که به چیزهایی که فکر می‌کنید، باور نداشته باشید.

قسمت ۱۵

فرار بزرگ

کارکرد برخی افکار این است که به شما کمک می‌کنند تا به آرامش فوری دست یابید. شما دردهای مختلفی را احساس می‌کنید، ولی یک مکانیسم ذاتی فرار از این درد وجود دارد. این مکانیسم برای تک‌تک شما طراحی شده است تا فرصت فرار از احساسات منفی را برایتان فراهم کند. احتمالاً برایتان پیش آمده است که بعد از تجربه احساس ناراحتی ناشی از حوادث خاصی، احساس آرامش کردید. شما شیوه‌های متفاوتی را اتخاذ می‌کنید تا از درد اجتناب کنید یا آن را از میان بردارید یا تا جایی که امکان دارد به سرعت از آن فرار کنید.

بدین منظور بدن‌تان به سیستم جنگ یا گریز مجهز شده است تا بتواند به خطر پاسخ دهد. از آغاز تاریخ نوع بشر، وقتی انسان با موقعیت‌های تهدیدکنندهٔ زندگی (مثل دیدن یک ببر) روبرو می‌شد، بدن از نظر فیزیولوژیکی تغییر می‌کرد تا به طور جدّی با آن بجنگد یا آن را از میان بردارد. نکته شگفت‌انگیز به مغزتان مربوط می‌شود، تمام کاری که باید انجام بدهید این است که به خطر یا تهدید پیش‌آمده فکر کنید تا بدن‌تان از طریق جنگ یا گریز واکنش نشان دهد.

فقط ببر نیست که چنین واکنشی را به دنبال دارد، این واقعیت در مورد تمام چیزهایی صدق می‌کند که فکر می‌کنید از میان تجارب منحصر به فردتان، شما را می‌ترسانند.

شما ممکن است در تلاش برای از بین بردن درد، به روش‌هایی متوسل شوید که خیلی کارساز نباشند. به عنوان مثال برخی افراد به منظور اجتناب از هیجان‌های دردناک و ترس‌برانگیز خود، به خوردن، موادمخدّر و کار پناه می‌برند. افکار مشکل‌گریز، افکاری هستند که شما را بر آن می‌دارند تا کاری انجام دهید که رنج، غمگینی یا خشم را احساس نکنید. متأسفانه غریزهٔ فرار شما

را از پذیرش و تحمل درد اوّلیّه باز می‌دارد. در حالیکه برای برخورداری از سلامت و بهبود، شما باید این قبیل دردها را تجربه کنید.

در مواجهه با برخی دردها، شما ممکن است افکار مشکل‌گریزی به ذهنتان خطور کند؟ روی یک برگه، حداقل سه فکر مشکل‌گریز را بنویسید. سپس به این سؤالات پاسخ دهید:

- *آیا خیال‌پردازی می‌کنید و کارتان را فراموش می‌کنید؟*
- *آیا خرید می‌کنید، راه می‌روید یا اتاق‌تان را تمیز می‌کنید؟*
- *آیا این رفتارها برایتان مؤثرند؟*
- *آیا می‌خواهید احساسات اوّلیّه را تجربه کنید و قبل از هر چیزی به این احساسات بپردازید؟*

با اجتناب از احساستان، درد خود را دو برابر می‌کنید.

افکار مشکل‌گریزی که شما را بر آن می‌دارند تا برای اجتناب از درد کاری انجام دهید، صرفاً یکسری افکار هستند. شما این قدرت را دارید که جلوی فکر خود را بگیرید. می‌توانید تصمیم بگیرید تا به شیوهٔ جدیدی به این فکر پاسخ دهید. وقتی پی بردید که فکر مشکل‌گریزی در ذهن دارید، به این توجه کنید که آیا این فکر، به اهدافتان می‌رساند.

- *آیا این فکر در راستای دستیابی به اهداف و ارزشمند شماست؟*
- *آیا می‌توانید در عین حال که فکر مشکل‌گریز را داشته باشید، و احساس اولیه خود را تجربه می‌کنید و با استفاده از مشاهدهٔ دقیق افکار اجازه بدهید که این افکار در ذهنتان جریان داشته باشند، بدون این که آنها را به عمل در بیاورید؟*

قسمت ۱۶

افکار گمراه کننده

شما فکر می‌کنید زیرا ذهن‌تان بخشی از وجودتان است که قاعدتاً بایستی "طرفدار شما" باشد. اما گاهی اوقات، افکار طرفدار شما نیستند و در واقع بیشتر در راستای بی‌اعتبار ساختن شما عمل می‌کنند. آیا در دبیرستان دوستی داشتید که به بدنامی شهره باشد. او دوست واقعی نبود، بلکه مثل دوست رفتار می‌کرد. او شما را به دردسر می‌اندازد و اغفال‌تان می‌کند تا کارهای خلاف و بدی در کلاس انجام دهید. او حتی ممکن است شما را وسوسه کند تا سیگار بکشید و از مواد مخدّر استفاده کنید. یک چنین بچه‌ای را تصوّر کنید. او سیگار می‌کشد، ژاکت چرمی کهنه‌ای به تن دارد، موهایش ژولیده و کثیف است و از چشمانش شرارت می‌بارد. برخی از افکار ما دقیقاً عین این بچه هستند. این افکار در حالیکه به نظر می‌رسد به ما کمک می‌کنند، ولی در واقع نابودکننده و زیان‌بخش‌اند. افکار گمراه کننده معمولاً بدین شکل به ذهن خطور می‌کنند:

"من واقعاً مجبور نیستم کارهایم را امروز انجام بدهم".

"خوب، شاید بتوانم این بار از شرّ این سخنرانی اجباری خلاص شوم".

"او واقعاً نیازی به کمک من ندارد".

"مطمئن هستم که این کار را هفته آینده کامل می‌کنم".

این افکار مثل همان دوست دوران دبیرستان شما هستند. این افکار شما را با چرب‌زبانی متقاعد می‌کنند تا برخلاف منفعت خود، دست به کارهایی بزنید.

این افکار، سلامتی شما را به خطر می‌اندازند. آنها می‌توانند به خوبی عهده‌دار هدایت رفتارهای شما در زندگی باشند. این افکار درست مثل آن دوست ناباب، شما را به گونه‌ای راهنمایی می‌کنند تا به اهداف و ارزش‌های زندگی‌تان دست نیابید. این افکار می‌توانند در یک لحظه شما را از شرّ نگرانی‌ها و ترس‌ها، به طور موقتی رهایی بخشند (مثل مسئولیت انجام تکلیف در دست انجام یا روبرو شدن با ترس‌ها). اما واقعیت این است که آنها در درازمدت برایتان نفعی به دنبال ندارند و به صلاح‌تان نیستند. به این نکته فکر کنید که کدام کار برایتان مفید خواهد بود: کاری که موقتاً شما را از شرّ یک تکلیف رها کند یا کاری که به پیشرفت شما در زندگی کمک کند؟

- *یک لحظه صبر کنید و یک تکلیف مهمی را به خاطر بیاورید که می‌دانید انجام آن بیشتر از به تعویق انداختن یا منصرف شدن از آن، در شما احساس بهتری ایجاد می‌کند.*
- *اجازه بدهید آن فکر گمراه کننده به ذهن‌تان بیاید. صدای آن فکر را مثل یک صدای مزاحم بشنوید.*
- *حالا اجازه بدهید، آن فکر گمراه کننده به تدریج وارد پس زمینه ذهن‌تان شود و آن تکلیفی را به ذهن بیاورید که از آن اجتناب می‌کنید.*
- *سه تا نفس عمیق بکشید. حالا خودتان را تصوّر کنید که آن تکلیف را انجام می‌دهید.*
- *هر وقت فکر گمراه کننده سعی می‌کند شما را با چرب‌زبانی اغفال کند و شما را از اهداف‌تان دور سازد، اجازه بدهید آن فکر به تدریج وارد پس زمینه ذهن‌تان شود. سپس تکلیفی را به ذهن‌تان بیاورید که می‌خواهید آن را انجام بدهید.*

زمانی که تکلیف را تمام می‌کنید، به جای احساس آن بچهٔ بدرفتار، احساس بچهٔ کارآمد و سالم را تجربه خواهید کرد.

قسمت ۱۷

افکار شیطانی

اکثر افراد، افکار بی‌ثباتی را تجربه کرده‌اند که به طور ناگهانی به ذهن‌شان خطور می‌کند و اصلاً ربطی به موقعیت ندارند. شما ممکن است در حال صحبت‌کردن با دوستتان باشید، سپس یکدفعه (به طور غیرمنتظره) این تصویر به ذهن‌تان می‌رسد که به دوستتان فحش بدهید. یا این که وسط یک گفتگوی دوستانه در کافی‌شاپ، ناگهان این فکر به ذهن‌تان می‌رسد که انگشت‌تان را در چشم دوست‌تان فرو کنید. یا این که خیلی آرام در یک میهمانی شام نشسته‌اید، سپس این فکر به ذهن‌تان خطور می‌کند که ناگهان یک حرف خجالت‌آور بزنید و خودتان و همسر بی‌گناه‌تان را شرمنده کنید.

در واقع، حدود ۹۰٪ افراد چنین افکار شیطانی را تجربه می‌کنند مثل افکار کفرگویانه، افکار جنسی، افکار نامناسب، افکار آسیب‌رسان،.... این افکار ممکن است به نظر موذیانه، وحشیانه یا نابودکننده باشند و شما حتی از نیّت واقعی داشتن چنین افکاری بی‌اطلاع باشید. شما ممکن است تعجب کنید: "من چه جور آدمی هستم که یک چنین فکری به ذهنم خطور می‌کند؟" به خاطر داشته باشید که فکر، فقط فکر است. توجه کنید که شما در واقع براساس هیچ یک از این افکار شیطانی، عمل نکرده‌اید. آنها در یک لحظه به ذهن‌تان خطور می‌کنند و سپس می‌گذرند و ناپدید می‌شوند. افکار شیطانی هرگز به عمل منجر نمی‌شوند. علت اصلی این امر نیز به تفاوت بین فکر و تکانه مربوط می‌شود. معمولاً شما می‌توانید انگیزه‌ای را در پشت یک تکانه پیدا کنید. به عنوان مثال شما می‌خواهید آب بنوشید یا می‌خواهید کفش بخرید. در حالیکه پشت یک فکر، بویژه یک فکر شیطانی هیچ انگیزه‌ای وجود ندارد. شما واقعاً نمی‌خواهید انگشت‌تان را در چشم دوستتان فرو کنید یا نمی‌خواهید آبروی خودتان را در

میهمانی ببرید. خوب، همین حالا فکر شیطانی را به خاطر بیاورید که قبلاً به ذهن‌تان خطورکرده است. سعی کنید آن فکر را در ذهن‌تان نگاه دارید. توجه داشته باشید آن فکر فاقد قدرت لازم برای وادارکردن شما به انجام کاری است. آن فکر فقط یک فکر است و به هیچ عنوان واقعیت نیست. از ذهن‌تان به خاطر این فکر عجیب و غریب تشکر کنید. شما حتی می‌توانید از این موضوع لذّت ببرید که این فکر چقدر غیرعادی و حیرت‌آور است.

قسمت ۱۸

بارش افکار

اصل اساسی بارش مغزی این است که هیچ فکر و عقیده‌ای احمقانه تلقی نمی‌شود. هر کسی حق دارد نظرش را مطرح کند وعقیده‌ای را به زبان بیاورد که ممکن است به پیشرفت گروه کمک کند. اولین و مهمترین گام این است که هدف گروه مشخص شود. به عبارت دیگر، شما چطور می‌توانید مطمئن شوید که کدام فکر و عقیده بیشتر به گروه کمک می‌کند؟ اگر هدفی وجود نداشته باشد، سپس بحث هم هیچ نتیجه یا فایده‌ای به دنبال ندارد. لازم نیست که در بارش مغزی، افکار و نظرات مطرح شده را پذیرفت و تأیید نمود، بلکه فقط بایستی آنها را شنید. هر فردی در گروه، ایده‌ای را پیشنهاد می‌کند دربارهٔ این که شما چه کاری بایستی انجام دهید، چه‌کار می‌توانید انجام دهید و چطور می‌توانید آن‌کار را انجام دهید. برخی افراد فقط گوش می‌کنند و دربارهٔ حرف‌های دیگران، فکر می‌کنند. هر فردی به عنوان عضوی از گروه، نقش و عملکرد خودش را دارد. یک نفر ممکن است محافظه‌کار باشد و دیگران را از پیشنهادات مخاطره‌آمیز برحذر دارد. فرد دیگری ممکن است خلاّق و مشتاق باشد و ایده‌های نوآئین و جدید مطرح کند و حتی گاهی اوقات، شرط احتیاط را نیز رعایت نکند. تصوّر کنید ذهن‌تان شبیه یک جلسه بارش مغزی کار می‌کند. افکاری در گوشه و کنار ذهن‌تان وجود دارد که معنا دارند. برخی از این افکار قصد دارند از شما در مقابل درد و رنج محافظت کنند. بعضی به شما کمک می‌کنند تا تکلیفی را به انجام برسانید و بقیه افکار نیز باعث رشد و پیشرفت شما می‌شوند. تصوّر کنید که می‌توانید صدای افکار درون ذهن‌تان را بشنوید، گویی هر فکر، ایده‌ای است که در جلسه بارش مغزی مطرح می‌شود. از آن جایی که هیچ یک از این افکار، حقیقت محض نیستند و هنوز در مرحلهٔ ایده و نظرورزی هستند، دست نگهدارید و فقط به هر ایده و فکر، بی‌طرفانه گوش کنید، قبل از این که فکر خاصی را بپذیرید و تأیید کنید.

فرض کنیم شما تنها هستید و به یک میهمانی دعوت شدید و دغدغهٔ رفتن به میهمانی و ملاقات افراد جدید را دارید. ناگهان، جلسه بارش مغزی تشکیل می‌شود و افکار مختلفی به ذهن‌تان می‌رسد، درست مثل اعضای گروه که نظرات متفاوتی دارند: "اصلاً نمی‌دانم چطور باید آنجا بروم"

"خوب، می‌توانم بگردم و آنجا را پیدا کنم یا یک ماشین کرایه کنم و با یکی از دوستانم بروم"

"هیچ کس دوست ندارد با من حرف بزند، چرا خودم را به زحمت بیاندازم"؟

"درست همین الان، خیلی زشت و بد قیافه به نظر می‌رسم".

"اما من می‌خواهم با افراد جدید آشنا شوم. طی این سه ماه اخیر خیلی تنها بودم"".

خوب، حالا می‌خواهید به کدام فکر گوش بسپارید؟ آنها همه منطقی به نظر می‌رسند. برخی باعث می‌شوند موقتاً از شرّ اضطراب به میهمانی خلاص شوید. بعضی به شما کمک می‌کنند تا به آنچه می‌خواهید، (آشنایی با افراد جدید) دست یابید.

حالا به خواسته‌های خود فکر کنید و از نظر ذهنی با این خواسته بحث و جدل کنید.

از خودتان بپرسید:

- *من واقعاً چه چیزی می‌خواهم؟*
- *آیا چیزی که می‌خواهم به من کمک می‌کند تا به آنچه برایم اهمیت دارد، دست یابم؟*
- *آیا افکاری وجود دارند که به نظر خوب هستند، ولی مرا از حرکت به سمت جلو باز می‌دارند؟*
- *آیا می‌توانم به افکار و ایده‌های متفاوت گوش بسپارم، انگار که همه آنها قصد و نیّت خیرخواهانه دارند و فکر یا ایده‌ای را انتخاب کنم که در حال حاضر در زندگی‌ام برایم بهترین است؟*

قسمت ۱۹

افکار رئیس مآبانه

شما نباید اجازه بدهید که افکارتان به شما دستور بدهند، زیرا گاهی اوقات افکار دقیقاً رئیس مآبانه عمل می‌کنند. آنها به شما می‌گویند که چه کار باید انجام دهید، درست مثل بچه‌های زورگو و قلدر.

افکاری که به دلیل اضطراب برانگیخته می‌شوند، می‌توانند رئیس‌مآبانه به نظر برسند. اضطراب شما را مجبور می‌کند به سبک و سیاق خاصی عمل کنید. تصوّر کنید قصد دارید با گروهی از دوستان جدیدتان که خیلی هم با آنها راحت نیستید، به‌گردش دسته‌جمعی بروید. افکار رئیس‌مآبانه‌تان سعی می‌کنند شما را از رفتن باز دارند. آنها مدام به شما سیخونک می‌زنند و فشار می‌آورند که در خانه بمانید و قید بیرون رفتن را بزنید و راحت و آسوده روی مبل دراز بکشید و تلویزیون تماشا کنید. بدین ترتیب اضطراب، پابرجاتر می‌شود، درست مثل بچه قلدر مدرسه‌تان، شما در ابتدای برخورد با این فرد قلدر ممکن است از شدت اضطراب، ندانید چه کار باید انجام دهید. اما شما یک انتخاب پیش رو دارید. شما می‌توانید این افکار را به گونه‌ای در نظر بگیرید که رئیس‌مآبانه هستند و حق ندارند رفتار واقعی شما را هدایت کنند.

چنانچه یک فکر رئیس مآبانه در مسیر کار یا هدف ارزشمند شما قرارگیرد، این مراحل را طی کنید:

- *وقتی این افکار رئیس مآبانه به ذهن‌تان خطور می‌کند، ابتدا، کمی مکث نمایید و آنها را شناسایی کنید: "این افکار، افکار رئیس‌مآبانه هستند."*
- *سپس به سایر دلایلی توجه کنید که می‌خواهید این کار را انجام دهید و این موقعیت را تجربه کنید، حتی اگر افکار رئیس‌مآبانه همچنان در ذهن‌تان*

ورّاجی و پرحرفی می‌کنند.

- به فکرتان توجه کنید، اما رفتارتان را خودتان انتخاب کنید. اجازه ندهید که فکر شما، رفتارتان را تعیین کند. آیا واقعاً می‌خواهید صرفاً بدلیل داشتن یک فکر، رفتارتان را تغییر دهید؟
- آیا پذیرفتن این افکار مهمتر است یا گفتن چنین جملاتی؟: "من می‌خواهم این افکار را در ذهنم نگه دارم و بر خلاف آنها عمل کنم" یا "من می‌خواهم این کار را انجام دهم، چون حق انتخاب چنین تجربه‌ای را دارم و می‌خواهم ببینم این کار چه نتایجی به بار می‌آورد"؟

قسمت ۲۰

نان بیات

گاهی اوقات ما دودستی به افکاری می‌چسبیم که بوی کهنگی می‌دهند و خشک هستند، درست مثل نانی که از هفته پیش مانده است. به عنوان مثال، ممکن است شما آن فکر را از سالها پیش داشته‌اید ("من نمی‌توانم دست به کارهای جدید بزنم" یا "چرا هیچ کس در میهمانی از من خوشش نمی‌آید"؟). شما در قفسه‌های ذهن‌تان، فهرست بلندبالایی از از افکار کهنه دارید (مثل نان بیات) که باید آنها را دور بریزید. در دفتر یادداشت خود، حداقل پنج فکری را بنویسید که سالهاست در ذهن‌تان نگه داشته‌اید. اگر یکی از آنها، در حال حاضر بیشتر به ذهن‌تان خطور می‌کند و دست از سرتان برنمی‌دارد، کار را با همان فکر شروع کنید. فرض کنیم که شما در یکی از روابط دوستانه خود، آسیب دیده‌اید و این فکر، گرفتارتان کرده است: "همه مردان (یا زنان) غیرقابل اطمینان‌اند". این فکر، فکری است که در گذشته و در آن موقعیت برایتان مفهوم پیدا کرده است. شما آزرده‌خاطر شده‌اید و می‌خواهید از وقوع مجدد چنین اتفاقی جلوگیری کنید. اما آیا این فکر توانسته شما را از درد برهاند؟ آیا چسبیدن به این فکر باعث شده که در حال حاضر چشمهایتان را به روی این واقعیت ببندید؟ آیا این فکر تجربهٔ صمیمیت را از شما دریغ داشته است؟ سعی کنید خود را ملزم سازید که از این به بعد، هر گاه این فکر به ذهن‌تان خطور کرد، آن را غافلگیر کنید و به خودتان خاطرنشان سازید که "این فکر، فکری کهنه و به دردنخور است. این فکر باعث می‌شود که من همچنان دربند زندان گذشته‌ام باشم. این فکر با آنچه که در حال حاضر و امروز اتفاق می‌افتد، همخوان نیست".

قسمت ۲۱

شما فقط افکارتان نیستید

یک فکر صرفاً کلماتی بیش نیست. ذهن ما تمایل دارد که کلمات را جدّی بگیرد و قبل از این که آن فکر را بشناسیم، کلمات به واقعیت ذهن‌مان تبدیل می‌شوند. اگر بتوانیم پی ببریم که یک فکر، فقط یکسری کلمه است، موفق خواهیم شد که افکارمان را کمتر جدّی بگیریم.

اگر موافقید با کلمه "عنکبوت" شروع کنیم. وقتی به "عنکبوت" فکر می‌کنید، چه چیزی به ذهن‌تان می‌رسد؟ آیا می‌توانید عنکبوتی را تصوّر کنید که در حال خزیدن است؟ اگر از عنکبوت می‌ترسید، حتی ممکن است کمی هم دچار اضطراب شوید. اگر دیدن عنکبوت باعث ترس شما می‌شود، مجبور نیستید به آن نگاه کنید. زیرا صرف فکر کردن به چیزی که در شما احساسی را بوجود می‌آورد، درست مثل این است که واقعاً آن را تجربه کنید. خودتان را تصوّر کنید که لخت در حال رفتن به سر کار هستید. تجسم کنید که بدون لباس مقابل در اداره راه می‌روید. قیافه همکارانتان را از دیدن این صحنه مجسم کنید. آیا این تصویر ذهنی باعث می‌شود که از خجالت سرخ شوید یا خودتان را جمع‌وجور کنید، انگار که واقعاً لخت سرکار رفته‌اید؟ ذهن قدرت شگرفی در واقعیت‌سازی دارد. اما واقعیت همیشه اون چیزی نیست که شما فکر می‌کنید.

همین الان یک کلمهٔ منفی دربارهٔ خودتان به ذهن‌تان بیاورید که به آن اعتقاد دارید به عنوان مثال "دوست نداشتنی" یا "کسل‌کننده". آیا این افکار کلمه هستند یا واقعیت؟ بیائید این تمرین را انجام بدهیم، هرچند ممکن است احمقانه به نظر برسد. یک برچسب پیدا کنید که بتوانید آن را جلوی لباس‌تان بچسبانید. این برچسب درست مثل اتیکت روی کالاها است که قیمت آنها را نشان می‌دهد. حالا به یک کلمه منفی دربارهٔ خودتان فکر کنید، کلمه‌ای که توصیف‌کننده

ویژگی از است که آن را دوست ندارید. حتماً تا به حال برایتان پیش آمده که احساس کنید آدم "دهن لق"، "حقّه‌باز"، "احمق"، "ترسناک" یا "مضطرب" هستید. کلمه‌ای را که به ذهن‌تان آمده، روی برچسب بنویسید و به لباس‌تان بچسبانید. امروز لقب شما همین کلمه است.

توجه داشته باشید که این لقب، فقط یک کلمه است. احساسات وحشتناکی که دربارهٔ خودتان دارید، فقط یک کلمه، یک اسم و یک برچسب هستند که به خودتان نسبت داده‌اید. آن کلمه، واقعیت محض یا تنها واقعیت موجود دربارهٔ شما نیست. اگر کسی از افراد خانواده شما آن برچسب را ببیند و بپرسد: "این چه مسخره‌بازی است؟" شما حتی می‌توانید با امیدواری تمام به این کلمه بخندید.

قسمت ۲۲

صرف فکر کردن به یک واقعه، باعث اتفاق افتادن آن نمی‌شود.

چشم‌هایتان را ببندید و به مدت یک دقیقه در اتاقی آرام بنشینید. چه چیزی به ذهن‌تان خطور می‌کند؟ آیا نگران برنامه‌هایی بودید که باید در محل کارتان دنبال می‌کردید؟ آیا نگران این بودید که فرزندتان تکالیف مدرسه‌اش را انجام نداده است؟ وقتی چشم‌هایتان را باز کردید، آیا در آن یک دقیقه، واقعاً اتفاقی رخ داده بود؟ به احتمال زیاد، هیچ اتفاقی رخ نمی‌دهد. شما هنوز در آن اتاق نشسته‌اید و افکار و نگرانی‌هایتان هیچ تغییری نکرده‌اند. مطمئناً برای هیچ یک از آن کارها که باید فردا انجام دهید، اقدامی نکرده‌اید و فرزندتان را هم تشویق به انجام تکالیفش نکردید. فکر می‌کنید اگر یکی از دوستان‌تان به شما زنگ بزند و بعد از یک ساعت مکالمه، تلفن را قطع کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ حتماً فراموش کردید که چه افکاری داشته‌اید. گویی آن افکار به گذشته پیوسته‌اند. وقتی به ماهیت موقتی افکار پی می‌بردید، شاید هنوز هم برایتان سخت باشد، برخی از آنها را به تعویق بیاندازید.

هیچ یک از این افکار، از دیگری قوی‌تر نیستند، آنها به فعل و انفعالات شیمیایی متفاوتی در مغزتان منجر نمی‌شوند، حتی اگر چنین هم باشد، چندان مهم نیست. با این همه شما می‌توانید یاد بگیرید که حتی وقتی فکری به ذهن‌تان خطور می‌کند، متفاوت از آن فکر، رفتار کنید، اگر همین الان به خودتان بگویید، "من یک نابغه‌ام"، آیا ناگهان یک نابغه خواهید شد؟

خوب، حالا به سه جمله ناخوشایند در مورد خودتان فکر کنید، مثل:

من تنبل هستیم

من چاق هستم

من نمی‌دانم چطور تغییر کنم

آیا داشتن این فکر که "من تنبل هستم"، شما را بلافاصله تنبل می‌کند؟ یا این که هنوز هم می‌توانید وقتی ساعت زنگ می‌زند، از خواب بلند شوید، چای بخورید و به محل کارتان بروید؟ شما می‌توانید به این فکر کنید که "من چاق هستم"، به رغم این که دکتر آخرین بار به شما گفته که وزن‌تان ایده‌آل است. شما می‌توانید روی تخت بالا و پایین بپرید و فکر کنید که "من روی تخت نشسته‌ام". شما می‌توانید فکر کنید که "من آدم کسل‌کننده‌ای هستم"، ولی همچنان به دنبال برنامه‌ریزی آخر هفته برای رفتن به سینما با همسرتان باشید، مثل رزرو بلیت و هماهنگی با یک پرستار برای نگهداری فرزندتان.

این تمرینات را انجام دهید:

- *فهرستی از افکار متداول خود تهیه کنید. این افکار ممکن است افکاری خود سرزنشگر باشند (دربارهٔ رابطه‌ای عاشقانه، دوستانه یا دربارهٔ خودتان)*
- *یکی از آن افکار را انتخاب کنید و سپس عمداً کاری غیر از آن چه، آن فکر می‌گوید، انجام دهید، کاری که بر خلاف آن فکر باشد.*
- *وقتی آن کار را انجام دادید، به سراغ فهرست افکار بروید و برای هفته آینده، بیشتر تمرین کنید. این تمرین باعث می‌شود که بین خودتان و آن افکار فاصله ایجاد کنید و حتی ممکن است این تمرین باعث شود که افکار به تدریج از ذهن‌تان محو شوند.*

قسمت ۲۳

پذیرفتن یک روز بارانی

بیشتر ما این تجربه را داشته‌ایم که برای یک روز برنامه‌ریزی مفصلی کرده‌ایم، ولی با صدای باران از خواب بیدار شدیم. اول، این اتفاق را قبول نمی‌کنیم و شروع می‌کنیم به مبارزه، حتی استدلال می‌کنیم و به خودمان دلداری می‌دهیم که آسمان صاف می‌شود. کم‌کم مطمئن می‌شویم که باران خیال قطع شدن ندارد و بالاخره می‌پذیریم که باران می‌آید و این همه تأسف و تأثر نمی‌تواند قطرات آبی را که از آسمان می‌آید، متوقف کند. لذا مجبوریم که برنامه‌مان را تغییر دهیم. از برنامه تفریح صرفنظر می‌کنیم یا به سمت ساحل دریا می‌رویم و تصمیم می‌گیریم که کار دیگری انجام دهیم ـ کاری که برایمان اهمیت دارد، اما قطعاً همان کاری نیست که از اول قصد انجام آن را داشتیم.

شما ممکن است افکاری داشته باشید که گهگاه مثل باران هستند. افکاری که واقعاً نمی‌خواهید آنها را تجربه کنید. شما نمی‌خواهید دربارهٔ کار جدیدتان به نکات منفی فکر کنید یا نسبت به قرار ملاقاتی که گذاشتید، بدبین باشید. اما هرچه بیشتر سعی می‌کنید، افکار منفی به جریان خود ادامه می‌دهند (مثل بارانی که با شدت هر چه بیشتر می‌بارد) و نگرش‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهند، درست مثل باران که خیس‌تان می‌کند. شما حق انتخاب دارید و می‌توانید کاری متفاوت از آن چه افکار بارانی برایتان برنامه‌ریزی کرده‌اند، انجام دهید. شما می‌توانید به جای تن‌دادن به نگرش منفی یا ملالت‌بار، برنامه‌هایتان را از نو تنظیم کنید. کاری را انتخاب کنید که به انجام آن اطمینان دارید، مطمئن‌اید، می‌خواهید آن را انجام بدهید، حتی اگر افکار بارانی همچنان جریان داشته باشند. این یک فرصت استثنایی است که به شما حق انتخاب می‌دهد و می‌توانید روش‌تان را تغییر دهید و کارتان را به هر نحوی انجام دهید. شاید شما نسبت به ملاقات کاری‌تان بدبین هستید. در همان حال که تمام ملاقات‌های کاری بی‌نتیجه و رقّت‌بار قبلی را در ذهن‌تان مرور می‌کنید، این یکی را تا آخر دنبال کنید و همچنان که آماده می‌شوید و لباس می‌پوشید، افکار بارانی‌تان را تحمل کنید، در را باز کنید و قدم در راه انجام آن کار بگذارید.

قسمت ۲۴

ذهن تک‌بعدی

احتمالاً برایتان پیش آمده که هر قدر سخت تلاش می‌کنید تا فکر خاصی را از ذهن‌تان بیرون کنید، موفق نمی‌شوید. این فکر، ممکن است یک فکر نگران‌کننده باشد که بارها و بارها به ذهن‌تان خطور می‌کند و باعث می‌شود که نیمه‌های شب از خواب بیدار شوید یا حواستان را پرت می‌کند. شاید با یکی از دوستان یا اعضای خانواده مشاجره کردید و کلی احساس در دلتان مانده است. ممکن است یک فکر ترس‌برانگیز داشته باشید مثل واکنش توأم با ترس بیمارگونه نسبت به کاری که باید انجام بدهید. به عنوان مثال ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از مسافرت با هواپیما، ترس از رفتن به میهمانی.

آن فکر، حتی ممکن است فکری تکرارشونده و سمج باشد که به الگوی غالب فکری شما تبدیل می‌شود و عملاً هر آنچه را که ممکن است اتفاق افتاده باشد، تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. وقتی ذهنی تک‌بعدی دارید، برایتان سخت است که به سایر تجارب توجه کنید، ولی این ذهن تک‌بعدی لزوماً کارساز نیست.

شما حق انتخاب دارید و می‌توانید مهارتی را برای رهایی از شرّ این ذهن تک‌بعدی یاد بگیرید. شما می‌توانید یاد بگیرید که هرگاه ذهن‌تان به موضوع ترس‌برانگیز، منفی، قضاوت‌گرانه یا مزاحمی، گیر می‌دهد، به سایر حواس بدنی، احساسات و حتی افکارتان توجه کنید. شما همچنین می‌توانید مهارت توجه آگاهی [1] را فرا بگیرید. توجه آگاهی به شما کمک می‌کند تا از فکری که برایتان عذاب‌آور است، آگاه شوید، درست مثل سایر تجاربی که واقعی و اصیل

1- mindfulnes]s

هستند. به عنوان مثال اگر فکر ترس‌برانگیز دارید، می‌توانید لحظه‌ای درنگ کنید و توجه خود را به چیز دیگری که دوروبرتان اتفاق می‌افتد، معطوف کنید. مثلاً می‌توانید سرتان را بلند کنید و به آسمان نگاه کنید و به ابرها یا به سیاهی و روشنی آسمان تاریک توجه کنید. درست مثل این که چشم‌بندهای فکرتان را بردارید و دوروبرتان نگاه کنید که چه چیزی دیگری وجود دارد. شما می‌تواند چشمان ذهن خود را باز کنید و آگاهی‌تان را افزایش دهید.

اگر به تازگی، فکر آزاردهنده‌ای داشته‌اید، آن فکر را برای تمرین توجه آگاهی به ذهن‌تان بیاورید. اگر همین حالا، فکر ناراحت‌کننده‌ای به ذهن‌تان خطور نمی‌کند، تمرین توجه آگاهی را با اشتغال ذهنی که قبلاً داشتید، شروع کنید. یا ساده‌تر این که توجه آگاهی را زمانی تمرین کنید که ذهن تک‌بعدی را تجربه می‌کنید، زیرا در این صورت بهتر می‌توانید به خاطر بیاورید که مهارتی دارید با عنوان توجه آگاهی که می‌توانید از آن استفاده کنید. دستورالعمل تمرین را چند بار بخوانید، طوری که بتوانید چشم‌هایتان را ببندید و آن را از حفظ بازگو کنید. سپس مکانی را انتخاب کنید که بتوانید پنج دقیقه الی یک ساعت، آن جا به سر ببرید یا کاری انجام دهید که به شما احساس آرامش می‌دهد تا بتوانید تجربه آن چه را که در اینجا و اکنون اتفاق می‌افتد، تمرین کنید.

- *روی یک صندلی راحتی بنشینید یا روی تخت دراز بکشید*
- *در همین وضعیت که هستید، سه تا نفس عمیق بکشید.*
- *صرفاً به این توجه کنید که آیا فکر غالب (فکری که همیشه به ذهن‌تان خطور می‌کند) یا هر فکر دیگری، به ذهن‌تان می‌آید. دربارهٔ درستی یا غلطی آن فکر قضاوت نکنید.*
- *در حالیکه این فکر را در ذهن دارید به چگونگی وضعیت بدن‌تان توجه کنید که چه تجارب دیگری اتفاق می‌افتد. به طرز قرارگرفتن بدن‌تان روی صندلی یا تخت توجه کنید. آیا احساس می‌کنید تختی که روی آن دراز کشیدید، نرم است؟ تشک صندلی که روی آن نشستید، چطور است؟ آیا احساس می‌کنید که پشت صندلی از کمرتان محافظت می‌کند؟*
- *بدن‌تان را از سر تا نوک پا به دقت بررسی کنید. همان طور که اعضای مختلف بدن‌تان را از بالا به پایین از نظر می‌گذرانید، به هر قسمت که می‌رسید،*

حداقل پنج تا نفس عمیق بکشید. از سرتان شروع کنید. آیا در صورت، ابرو یا فک‌تان احساس تنش می‌کنید؟ بلافاصله سه تا نفس عمیق بکشید. سپس سراغ گردن و شانه‌هایتان بروید و احساس این قسمت از بدن‌تان را بررسی کنید. نفس عمیق بکشید. آیا با هر نفس عمیقی که می‌کشید، در ماهیچه‌هایتان احساس آرامش می‌کنید؟ اگر چنین احساسی ندارید، فقط به آن توجه کنید و به سمت قفسه‌سینه و شکم‌تان توجه کنید. آیا با هر نفس، در این قسمت‌ها، احساس آرامش می‌کنید؟

همچنان به کار خود ادامه دهید و سراغ سایر قسمت‌های پایینی بدن‌تان بروید. به هر قسمت توجه کنید و هرگونه احساس درد، ناراحتی یا لذتی را مشاهده کنید. همچنان با آگاهی به سمت سایر قسمت‌های بدن‌تان حرکت کنید تا به نوک انگشتان خود برسید.

- *حالا به هیجاناتی توجه کنید که آنها را تجربه می‌کنید. آیا بیش از یک هیجان تجربه می‌کنید؟ به عنوان مثال، شما ممکن است همزمان هم احساس ترس کنید و هم احساس خشم. توجه داشته باشید که وقتی بیش از یک هیجان را تجربه می‌کنید، به هنگام تمرکز بر روی یک هیجان، ممکن است آن هیجان بلافاصله تغییر کند. به افکار دیگری توجه کنید که علاوه بر آن فکر غالب، سروکله‌شان پیدا می‌شوند. لحظه‌ای به آن افکار توجه کنید. سپس توجه خود را دوباره معطوف آن فکر غالب کنید و ببینید که آیا فکر غالب تغییری کرده است.*

وقتی تمرین را به پایان می‌رسانید، می‌توانید از سایر احساسات، افکار و حواس بدنی خود علاوه بر آن فکر تک بعدی که در ذهن دارید، آگاه شوید.

قسمت ۲۵

فکر را به آگاهی‌تان راه بدهید

بیائید فرض کنیم شما فکری دارید که از آن اجتناب می‌کنید زیرا این فکر، هیجانات خاصی را در شما ایجاد می‌کند و این موضوع شما را می‌ترساند. ما نه تنها افکار عاری از هیجان داریم، بلکه افکار پرهیجان و شدیدی داریم که از آنها اجتناب می‌کنیم. به عنوان مثال، آیا تا به حال درد دندان خفیفی داشتید، ولی نخواستید با دندانپزشک‌تان تماس بگیرید؟ شما می‌دانید که بایستی به فکر دندان خود باشید، اما فقط آن را به تعویق می‌اندازید و از آن اجتناب می‌کنید. اجتناب از فکر باعث نمی‌شود که آن فکر، ناپدید شود. افکاری که به حوزهٔ سلامتی‌تان مربوط می‌شوند، آنقدر اهمیت می‌یابند و شدت می‌یابند که به اضطراب و غمگینی جدّی در زندگی‌تان تبدیل می‌شوند. شما سعی می‌کنید تمام انرژی خود را صرف متوقف کردن این افکار نمایید، در حالیکه، روش ساده‌تری وجود دارد. شما می‌توانید این افکار را وارد آگاهی‌تان کنید و نفس عمیق بکشید.

همین حالا، یک جای ساکت و آرام پیداکنید که بتوانید حداقل پنج دقیقه، آن جا به آرامی بنشینید و این تمرین را انجام دهید:

یک لحظه تمرکز کنید و در ذهن‌تان به دنبال فکری باشید که تلاش کرده‌اید تا از آن اجتناب کنید. حالا این فکر را وارد آگاهی‌تان کنید.

- *حالا توجه کنید که آیا بلافاصله افکار دیگری به ذهن‌تان خطور می‌کند. این افکار ممکن است به دلیل حواس‌پرتی به ذهن‌تان بیایند یا بدلیل ارتباط با فکر اول بلافاصله بعد از آن وارد جریان ذهن‌تان می‌شوند.*
- *اجازه بدهید که آن افکار، همان طور که هستند، در ذهنتان جریان یابند. سپس*

اجازه بدهید تا آنها از ذهنتان بگذرند.

- تمرکزتان را دوباره به فکر اول معطوف کنید.
- همچنانکه آن فکر را در ذهن دارید، چند نفس عمیق بکشید.
- آن فکر را مشاهده کنید، بدون این که سعی کنید آن را تغییر بدهید، یا با آن جروبحث کنید یا بخواهید آن را دست‌کم بگیرید و بی‌ارزش قلمداد نمایید.
- اجازه بدهید آن فکر، همان طور که هست در ذهن شما رژه برود (صرفاً یک فکر).
- آن فکر را یک دوست یا فردی تصوّر کنید که فقط می‌خواهید به او گوش بسپارید، بدون این که دربارهٔ او قضاوت کنید.
- توجه کنید در عین حال که فکری در ذهن‌تان جریان دارد، شما می‌توانید آن فکر را صرفاً به عنوان یک فکر مشاهده کنید.
- توجه کنید که شما، افکارتان نیستید، بلکه شما خویشتن مشاهده‌گری هستید که در حال تماشای یک فکر است.
- توجه کنید که یک فکر، به خودی خود، آسیب‌رسان یا خصمانه نیست.
- حالا پنج دقیقه نفس عمیق بکشید و اجازه بدهید که آن فکر در ذهن‌تان حرکت کند. کمی به فکرتان، فرصت تنفس بدهید. شاید تمام آنچه را که آن فکر نیاز دارد، این است که آزادانه در ذهن شما جریان داشته باشد.

قسمت ۲۶

در جستجوی نقص‌ها

شما فکر می‌کنید می‌توانید بعد از یک عمر همراهی ذهن‌تان با شما در سراسر زندگی، آن را دوست و شریکی قابل اطمینان برای خود تلقی کنید که علایق شما را دنبال می‌کند. واقعیت این است که ذهن‌تان کارش را طبق آنچه تاکنون آموزش دیده است، انجام می‌دهد. ذهن‌تان سرگذشتی را که شما پشت سر گذاشته‌اید، تجربه کرده و در شکل‌گیری خاطرات شما سهیم است. احتمالاً ذهن‌تان برنامه‌ای ایمن برای محافظت از شما در مقابل خطر تدوین کرده است و گاهی اوقات فعالیتش بیشتر از شماست. به عنوان مثال، تصوّر کنید که والدین‌تان مدام از شما ایراد می‌گرفته‌اند که باید کارتان را بهتر انجام بدهید، آنها معتقد بودند که با یادآوری نقص‌هایتان به شما کمک می‌کنند که آدم بی‌عیب و نقصی باشید یا به سمت کمال‌گرایی حرکت کنید. به نظر آنها یادآوری نقص‌هایتان، شما را به قدری قوی می‌کند که بتوانید در این دنیای وانفسا (دنیایی که هر کس به فکر خودش است) گلیم خود را از آب بکشید و به رقابت بپردازید.

ذهن‌تان به تمام دستورات والدین‌تان گوش سپرده و واکنش نشان داده است و اکنون همان نقش آنها را بعهده گرفته است. لذا وقتی شما به هدفی دست می‌یابید یا پاداشی دریافت می‌کنید، ذهن‌تان بلافاصله به طور خودکار با تاکید بر این که شما باید در جهت کمال‌گرایی حرکت کنید، از این فرصت برای "بهتر" و "کاملتر" شدن شما استقبال می‌کند. ذهن‌تان به قدری دقیق و حساس شده است که فقط به دنبال نقص‌های شماست تا آنها را برجسته سازد. ذهن‌تان با گفتن چنین جملاتی (هنوز کلی هدف پیش رو داری دارد و تو در عوض چی بدست آوری؟ تو باید کاملتر از این حرف‌ها باشی) قصد دارد به شما یادآوری کند که هنوز تا کمال‌گرایی راه درازی پیش رو دارید.

آیا می‌خواهید به راحتی در زندگی موفق شوید، دیگران شما را دوست داشته باشند و با دیگران صمیمی باشید؟ آیا می‌خواهید رفیق شفیقی برای نقص‌هایتان داشته باشید و به نقص‌هایتان به عنوان فرصتی برای پیشرفت بنگرید؟ اگر این اهداف تا به حال در زندگی شما نقش نداشته‌اند، لحظه‌ای به ارزش‌های خود در زندگی فکر کنید: این ارزش‌ها چقدر برای شما اهمیت دارند؟ آیا دوست دارید موردپذیرش دیگران قرار بگیرید و عشق را تجربه کنید؟ آیا از این که بتوانید قبول کنید که گاهی اوقات کارهایتان را خوب انجام دهید و لایق تقدیر و تشکر هستید، خوشحال می‌شوید؟ آیا به خاطر دارید آخرین بار کی بود که رئیس‌تان، یکی از دوستان صمیمی‌تان یا همسرتان به شما گفتند که چقدر کارتان را عالی انجام داده‌اید؟ با شنیدن این کلمات مثبت و خوشایند چه اتفاقی افتاد؟ آیا ذهن‌تان بلافاصله به ارائه دلایلی می‌پردازد که این گفته‌ها درست نیست یا این که سعی می‌کند با یادآوری شواهد منفی و ناخوشایند، این تجربه مثبت را تحت‌الشعاع قرار بدهد؟ صدای منتقد درونی‌تان در این باره چه می‌گوید؟ آیا این صدا به شما کمک می‌کند؟ اگر خودتان را با برخی ایده‌آل‌های غیرواقعی مقایسه کنید، مطمئن باشید قبل از دستیابی به آنها، خواهید مرد.

توجه داشته باشید که تمایل به برجسته‌سازی شکست‌ها و نقص‌ها، شما را از پرداختن به آنچه برایتان اهمیت دارد و آرزومندش هستید (مثل عشق، شفقت، پذیرش خویشتن) باز می‌دارد. لحظه‌ای به این فکر کنید داشتن فردی در زندگی که به شما پسخوراند مثبت می‌دهد، چه احساسی دارد. حالا سعی کنید کلمات مثبت و خوشایند در ذهن‌تان بشنوید. چنانچه ذهن‌تان شروع به تولید افکار منفی برای مقابله با آن کلمات مثبت کرد، سعی کنید کاری به کار آنها نداشته باشید و فقط آنها را مشاهده کنید. این افکار صرفاً اراجیفی هستند که ذهن‌تان آن‌ها را به هم می‌بافد. آنها شبیه خرت‌وپرت‌هایی هستند که در انباری خانه وجود دارند. ذهن‌تان برای انجام چه کاری شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد؟ آیا آن کار گویای علایق و ارزشمندی‌های شما است؟ حالا دوباره به کلمات مثبت و خوشایند در ذهن‌تان گوش بسپارید و اجازه بدهید در ذهن‌تان جولان بدهند.

قسمت ۲۷

افکار شبیه ستاره هستند

بخشی در شخصیت وجود دارد که همیشه در تمام امور زندگی‌تان جریان دارد و موجودیّت زندگی شما را تشکیل می‌دهد. این بخش، عمیق‌ترین بخش وجودی شما است. این بخش همیشه در طول تمام دردها و خوشی‌ها، پیشرفت‌ها و کشمکش‌هایی که تجربه کرده‌اید، حاضر و پابرجا بوده است. این بخش از وجودتان "خویشتن مشاهده‌گر" نام دارد. شما در زندگی روزمره، طوری با افکارتان برخورد می‌کنید انگار که هویت‌تان همان افکارتان است. وقتی یاد می‌گیرید نظاره‌گر افکارتان باشید، درست مثل زمانی که ستاره‌های آسمان را مشاهده می‌کنید، می‌توانید به تغییری ظریف و جدّی دست یابید. در واقع این خویشتن مشاهده‌گر شماست که شاهد ستاره‌های آسمان است.

برای چند دقیقه، در یک جای آرام و ساکت بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. همین که مشاهده کردید قفسه‌سینه‌تان بالا و پایین می‌رود، به هوایی که به درون می‌فرستید، تمرکز کنید تا هوای دم را عمیق‌تر وارد شکم‌تان کنید، به گونه‌ای که با هر نفس، شکم‌تان بالا و پایین برود. سپس جشن تولد سال قبل خود را به خاطر بیاورید. آیا می‌توانید ببینید چه لباسی پوشیده بودید؟ با دوستانتان بودید یا تنها بودید؟ روز تولدتان را جشن گرفتید یا تا دیروقت سرکار بودید؟ وقتی آن روز را به خاطر می‌آورید، آیا می‌توانید به این موضوع توجه کنید که شما (همان فردی که الان، اینجا نشسته است) آن جا بودید و آن روز را تجربه می‌کنید؟ اما همانطور که می‌توانید الان، اینجا بنشینید و آن روز را به خاطر بیاورید، خویشتن مشاهده‌گرتان می‌تواند، لحظه حال را نیز تجربه کند. به عبارت دیگر، همچنانکه می‌توانید به خاطر بیاورید، سال گذشته چه کسی بودید، می‌توانید همچنان مشاهده کنید که الان چه کسی هستید. وقتی در

جایگاه ناظر قرار می‌گیرید، تمام احساس‌ها، افکار و تجارب قابل مشاهده‌اند. خویشتن مشاهده‌گر به افکاری نگاه می‌کند که ماحصل فعالیت ذهن شماست و می‌تواند تشخیص بدهد که آنها چه ماهیتی دارند. آنها صرفاً خاطرات‌اند یا تصاویر ذهنی و افکار هستند ـ نه چیزی بیشتر و نه چیزی کمتر.

قسمت ۲۸

زنجیرهٔ افکار

افکار معمولاً به شکل گروهی در ذهن جریان دارند. آنها به جای این که تک‌تک وارد ذهن شوند، اغلب با همدیگر و پشت سر هم به صورت زنجیره‌ای آشکار می‌شوند. اگر موافق باشید این موضوع را بیشتر بررسی کنیم. فرض کنیم مرتکب اشتباهی شدید، ناگهان تمام تجاربی که در طول زندگی‌تان به آن اشتباه شباهت دارند، به طور خودآیند در ذهن‌تان فعال می‌شوند. ذهن‌تان، خاطره اشتباهات قبلی را یکی پس از دیگری تداعی می‌کند و آنها را پشت سر هم ردیف می‌کند.

ذهن ما، تجربه‌ها را به شکل طبقه‌بندی شده ذخیره می‌کند و آنها را درون جعبه‌ای کنار هم قرار می‌دهد. به عنوان مثال، اگر شما جعبه بزرگی از تجارب "طرد شدن" دارید، هر تجربه جدیدی از طرد شدن، خاطرهٔ سایر تجارب طردشدگی را در ذهن‌تان فعال می‌کند. به عبارتی شما بعد از هر تجربه طردشدن جدید، کل جعبه را صحنه به صحنه بررسی می‌کنید تا این که حسابی افسرده می‌شوید.

از آنجایی که هر تجربه‌ای در زندگی به تجارب بسیار گره می‌خورد که درون‌مایه یا حال و هوای هیجانی مشابه دارند، ما اغلب، خودمان را در وضعیتی می‌بینیم که در زنجیرهٔ افکار گیر افتادیم و با خاطرات دردناک زیادی برخورد می‌کنیم. از سوی دیگر هیچ بهانه یا تلاشی برای فرار نیست تا ما را نجات دهد. برای رهایی از شرّ زنجیرهٔ افکار باید به دو اقدام اساسی متوسّل شویم. اول این که، فرایند زنجیره‌سازی افکار را با دقت مشاهده کنیم و ببینیم که هر کدام از این حلقه‌های زنجیره چه دردی را به ما تحمیل می‌کنند. دوم این که، توجه‌مان را به اینجا و اکنون معطوف کنیم. می‌توانیم با توجه آگاهانه به این جا و اکنون بر تجارب روزمره زندگی‌مان تمرکز کنیم و بدین ترتیب زنجیرهٔ

پایان‌ناپذیر افکار را بشکنیم. از قضا همین تجارب ساده هستند که زندگی ما را تشکیل می‌دهند.

بیایید راهی برای فرار پیدا کنیم. همین الان بر یکی از موارد زیر تمرکز کنید:

- *به یکی از نگرانی‌هایی فکر کنید که به نظر می‌رسد منجر به سلسله‌ای از حوادث ناگوار می‌شود.*
- *به تجربه شکستی فکر کنید که به نظر می‌رسد سایر اشتباهات قبلی شما را در ذهن‌تان تداعی می‌کند.*
- *به تجربه فقدانی فکر کنید که به نظر می‌رسد شبیه فقدان‌های قبلی‌تان است.*
- *به قضاوت یا اظهارنظر توهین‌آمیزی فکر کنید که تجارب مشابه (با همان فرد یا سایر افراد) را در ذهن‌تان فعال می‌کند.*

حالا زنجیرهٔ افکار بوجود آمده را مشاهده کنید. توجه کنید که یک فکر، چگونه به فکر دیگر دامن می‌زند. به اثر "تجمعی" هر فکر یا خاطره دقت کنید و ببینید چطور ناراحتی و پریشانی شما را شدت می‌بخشند. صرفاً به یک فکر توجه کنید و ببینید که یک فکر چطور فکر بعدی را راه می‌اندازد. ملاحظه می‌کنید که هرچه این زنجیره افکار طویل‌تر می‌شود، بیشتر احساس کلافگی و سردرگمی در ذهن‌تان احساس می‌کنید.

حالا در ادامه، توجه‌تان را بر تنفس‌تان متمرکز کنید. اجازه بدهید که زنجیره افکار جریان بیابد و بگذرد، درست همانطور که هوا از گلویتان پایین می‌رود و وارد شش‌هایتان می‌شود. به این احساس توجه کنید که شش‌هایتان منبسط می‌شود و هوای دم را موقع بازدم، بیرون می‌دهید. دقت کنید که افکار زنجیره‌ای ممکن است برای وارد شدن به ذهن‌تان به یکدیگر فشار بیاورند. حتی ذهن‌تان ممکن است بخواهد از این افکار استقبال کند.

توجه‌تان را بر تنفس‌تان حفظ کنید. حتی وقتی افکار زنجیره‌ای قصد دارند توجه شما را به خود معطوف کنند، سعی کنید همچنان بر نفس کشیدن‌تان (دم و بازدم) توجه کنید و هوای درون گلو، شش‌ها و دیافراگم‌تان را احساس کنید. وقتی افکار جدید ظاهر می‌شوند، به آنها توجه کنید و بر تنفس‌تان متمرکز شوید. بدن و شیوه تنفس، دولنگرگاهی هستند که با تمرکز بر آنها می‌توانید از شرّ جریان افکار زنجیره‌ای خلاص شوید.

قسمت ۲۹

پاهایتان را حرکت دهید

اغلب، افکار از سرتان شروع می‌شوند و به پاهایتان ختم می‌شوند. به عبارتی پاهایتان فرمان‌بر افکاری هستند که از ذهن‌تان برمی‌آید. شما به چیزی فکر می‌کنید، و قبل از این که درکش کنید، به دستور آن فکر عمل می‌کنید. شاید بتوان این فرایند را یک پدیده خودآیند تلقی کرد. نکته حائز اهمیت این است که شما توانایی انتخاب نهایی را دارید. وقتی فکری به ذهن‌تان می‌رسد، پاهایتان چه می‌کنند؟ ابتدا، یک ساعت، یا حتی یک روز وقت صرف کنید و ببینید چه موقع یک فکر به عمل منجر می‌شود و کی چنین نمی‌شود. برای شروع، توجه‌تان را معطوف افکار خنثی و ساده‌ای کنید مثل "من تشنه هستم". این فکر باعث می‌شود که شما بلند شوید، سراغ یخچال بروید و یک لیوان آب بنوشید. این فکر از سرتان به پاهایتان منتقل شد و نتیجتاً شما به سمت یخچال رفتید. ممکن است شما این فکر را داشته باشید: "من امروز نمی‌خواهم به مدرسه بروم". اما از رختخواب بلند می‌شوید و هر طوری شده به مدرسه می‌روید. برخی افکار شبیه ایست بازرسی هستند. به این افکار بیشتر توجه کنید. "من باید ورزش کنم، اما می‌توانم سر راهم یک سری به دوستم بزنم و امشب با هم فیلم تماشا کنیم". دقت کنید که این افکار، اغلب با کلمه "اما" توأم هستند. به دنبال این نوع افکار، چه اتفاقی می‌افتد؟ براستی شما بعد از داشتن چنین فکری، چه کار می‌کنید؟ در مثال فوق، شما می‌توانید ذهن‌تان را به آنچه برایتان مهم است، معطوف کنید و از دوست خود بخواهید تا به جای تماشای فیلم، همراه شما برای قدم زدن بیاید.

افکار ترس‌برانگیز را مدّنظر قرار بدهید. توجه کنید که چه موقع از موضوعی عصبانی می‌شوید، حتماً در این قبیل مواقع، فکر یا میلی دارید که به اندکی ترس دامن می‌زند. به عنوان مثال، شما این فکر را دارید "من از این که قرار است مادر

همسرم برای شام بیاید، عصبی هستم". سپس تنها چیزی که می‌دانید این است که با خرید کردن اندکی آرامتر شوید. شما می‌توانید این تکانه را داشته باشید ولی کار متفاوتی انجام دهید. به جای این که توجه‌اتان را به چیز دیگری معطوف کنید، شما می‌توانید انتخاب کنید که سراغ آشپزخانه بروید و شام، تهیه کنید.

در دفتر یادداشت خود یا یک برگه کاغذ، حداقل ده فکر مختلف را بنویسید که منجر به عمل می‌شوند. اگر موافقید، اول دقت کنید که افکار از سرتان به پاهایتان منتقل می‌شوند. حالا از خودتان این سؤال‌های مهم را بپرسید: "آیا واقعاً باید این چنین باشد؟" آیا افکار به طور خودآیند از سر به نوک انگشتان می‌روند؟ هدف این است که از توانایی انتخاب خود آگاه شوید. شما انتخاب می‌کنید که پاهایتان کجا بروند و چه افکاری، رفتارتان را جهت دهند.

بخش سوم

هر فکری که به ذهنتان خطور می‌کند، باور نکنید.

در سرتاسر زندگی، ذهن‌تان مشغول پرحرفی و ورّاجی بوده است و شما به تمام آنها گوش سپرده‌اید، انگار که ذهن‌تان کعبه مقصود است و هرچه بگوید، عین واقعیت مطلق است. کار ذهن‌تان این بود که به شما برچسب‌های منفی بزند، راجع به آنچه دیگران دربارهٔ شما فکر می‌کنند، به داستان‌سرایی بپردازد و تصاویر هولناکی از آینده را پیش رویتان ترسیم نماید.

شما اکنون می‌دانید که ذهن‌تان نمی‌تواند هیچ کمک مؤثری به شما کند. ذهن‌تان قصد دارد تحت هر شرایطی به فکرکردن ادامه دهد. شما نمی‌توانید کاری کنید که ذهن‌تان دست از تولید فکر بردارد و بهتر عمل کند، شما فقط می‌توانید ارتباط خود را با ذهن‌تان تغییر بدهید. شما می‌توانید به جای این که هر فکر را واقعیت در نظر بگیرید، انتخاب کنید و تصمیم بگیرید که به هر آنچه ذهن‌تان فکر می‌کند، باور نداشته باشد. در این بخش از کتاب، قصد داریم به شما یاد بدهیم که چگونه از ذهن‌تان فاصله بگیرید و جریان افکارتان را مشاهده کنید، بدون این که آنها را بپذیرید یا باور کنید. شما ممکن است بپرسید، چرا نباید برای تغییر افکار منفی و ناکارآمد خود و تبدیل آنها به افکار مثبت و کارآمدتر، اقدام کنیم؟ چون وقتی تلاش می‌کنید تا فکری را تغییر بدهید، شما هنوز در سنگرهایتان نشسته‌اید و مشغول جنگ با افکارتان هستید. وقتی افکارتان را صرفاً مشاهده کنید، در واقع شما اعلام آتش‌بس می‌کنید. در این صورت، شما و افکارتان می‌توانید به طور مسالمت‌آمیزی درکنار یکدیگر ببرید.

هر چقدر ذهن‌تان بخواهد به شما بقبولاند که افکار واقعیت دارند، اما به این نکته توجه کنید که فکر، فقط فکر است. فکر واقعیت ندارد و دشمن شما محسوب نمی‌شود. انجام تمریناتی که در ادامه اشاره خواهد شد، به شما کمک می‌کند تا از ذهن‌تان لذت ببرید، در عین حال که آن را کمتر جدّی می‌گیرید.

قسمت ۳۰

نامگذاری افکار

داشتن یک فکر با بودن عین آن فکر تفاوت دارد. این امر درست مثل تفاوت بین داشتن کلی ظرف نشسته در ظرفشویی و شلخته بودن است. یا اشتباه‌کردن با شکست خوردن کاملاً فرق دارد. افکار ماهیتی موقت و گذرا دارند. آنها در یک لحظه به ذهن خطور می‌کنند و اغلب طی چند ثانیه نیز از بین می‌روند.

نکته حائز اهمیت این است که افکار واقعی نیستند، آنها هیچ ارزشی ندارند. آنها به معنای واقعی کلمه هیچی نیستند. آنها شبیه وهم و خیال هستند. افکار مثل پل هستند و تا زمانی دوام می‌آورند که ما را به فکر بعدی وصل می‌کنند. در طول زندگی میلیون‌ها فکر به ذهن‌مان خطور می‌کند که اکثر آنها را فوراً فراموش می‌کنیم و هیچ یک از آنها به درستی بیانگر واقعیت وجودی ما نیستند.

بودا[1] در دورهٔ جوانی مطالبی آموخت کـه مـبنای یـادگیری‌های بـعدی او شدند. گاتاماسیدارتا[2] متوجه شد که وقتی افکارمان را باور مـی‌کنیم و آنـها را جدّی می‌گیریم یا آنها را با واقـعیت اشـتباه مـی‌گیریم، درد و رنـج‌مان شـروع می‌شود و وقتی از افکارمان فاصله می‌گیریم می‌توانیم به صلح و آرامش واقعی دست یابیم.

یکی از روش‌هایی که به شما کمک می‌کند بین داشتن یک فکر و بودن مثل آن فکر تفاوت قائل شوید، این است که افکار خود را همان طور که هستند، به سادگی نامگذاری کنید.

"من این فکر را دارم که مانی از دست من عصبانی است".

1- Buddha

2- Gautanna Siddhartha

"من این فکر را دارم که طوفانی در راه است".
"من این فکر را دارم که باید شغلم را عوض کنم".
"من این فکر را دارم که آدم دوست داشتنی نیستم".

وقتی افکارتان را به این ترتیب نامگذاری می‌کنید، متوجه می‌شوید که افکار ضرورتاً حقیقت ندارند. هر فکر صرفاً حلقه‌ای است از زنجیرهٔ بلند زندگی هشیار شما. خوب حالا این تمرین را انجام دهید:

- *هر فکری را که به ذهن‌تان خطور می‌کند، با تکمیل این جمله: "من این فکر را دارم که..........." برای خودتان توصیف کنید.*
- *این کار را تا جایی ادامه دهید که احساس کنید از فکرتان فاصله گرفته‌اید و افکارتان خیلی کم اهمیت به نظر می‌رسند.*

از این تمرین وقتی استفاده کنید که از دست افکار نگران‌ساز و قضاوت‌های خویش به ستوه آمده‌اید و نیاز به چشم‌انداز دیگری دارید.

به یاد داشته باشید که افکار واقعیت ندارد. افکار هیچی نیستند مگر این که شما آنها را جدّی بگیرید. افکار فقط افکار هستند.

قسمت ۳۱

قایق‌های ماهیگیری

تصوّر کنید روی پلی ایستاده‌اید که مشرف به بندر است. پشت سرتان دریایی بی‌انتها است و پیش رویتان تنگه باریکی وجود دارد که اسکله‌ها و ساختمان‌هایی با رنگ‌های شاد و سرزنده در اطرافش قرار گرفته‌اند. کمی جلوتر، تنگه پهن‌تر می‌شود و شما می‌توانید در آن فاصله بارانداز‌های کوچک بسیاری را ببینید. بعضی از این بارانداز‌ها خالی هستند و در برخی، قایق‌های ماهیگیری پهلو گرفته‌اند که به تیرک‌های دوقلوی بلندی بسته شده‌اند. سپیده‌دم است. در نیمه روشنای صبح‌گاه، قایق‌ها آمادهٔ حرکت به سمت دریا هستند. گروه ناهمگونی از قایق‌های ماهیگیری پت‌پت‌کنان از تنگه دور می‌شوند و از زیر پل می‌گذرند. بعضی از این قایق‌ها بزرگتر هستند و بعضی کوچک و شکننده به نظر می‌رسند. برخی از آنها چوبی‌اند با بدنه پوست پوست شده به رنگ آبی، برخی دیگر سفید روشن‌اند و برخی دیگر فلزی با بدنه‌های زنگ‌زده.

وقتی قایق‌ها نزدیک می‌شوند (نزدیک پل)، شما فقط یک ردیف قایق می‌بینید که به آرامی در حرکت‌اند. پنجره‌های کابین‌هایشان زیر نور صبحگاهی می‌درخشند و در یک لحظه نوری نارنجی ساطع می‌کنند.

این قایق‌ها، افکار شما هستند که یکی پس از دیگری می‌آیند. برخی از آنها بزرگتر و درخشنده‌تر از بقیه هستند. برخی از آنها، قبل از این که از زیر پل بگذرند (پلی که شما روی آن ایستاده‌اید) بندرت توجه شما را به خود جلب می‌کنند. با این حال، بعضی از آنها، چشم شما را می‌گیرند و توجه‌تان را جلب می‌کنند. آنها صرفاً یک رشته افکار هستند که اهمیتی بیشتر از سایر افکار ندارند. آنها آشکار می‌شوند و خیلی کوتاه توجه شما را به خود معطوف می‌کند و سپس از تیررس توجه‌تان دور می‌شوند. افکارتان را مشاهده می‌کنید که به آرامی و گریزناپذیر

مثل قایق‌های رنگ‌شده از جریان آگاهی‌تان خارج می‌شوند. همین که یک قایق می‌رود، قایق دیگر یا فکر دیگر، جای آن را می‌گیرد و سپس آن هم می‌رود. هیچ فکری مهمتر و معنادارتر از فکر دیگر نیست.

اجازه بدهید آنها از زیر پل بگذرند و بروند. برای یک لحظه و خیلی کوتاه آنها را تماشا کنید و اجازه بدهید تا ناپدید شوند. خورشید در حال بالا آمدن است. شعاع نور خورشید به امواج می‌خورد و ردّ قایق‌ها بر روی آب تا لحظاتی می‌ماند و شما کم‌کم احساس مطبوعی را تجربه می‌کنید.

قسمت ۳۲

قضاوت‌هایتان را رها کنید

در بسیاری از جشن‌ها و بازار قدیمی، بازی جذّابی وجود داشت. بازی بدین شکل بود که مردی روی صندلی کوچکی، بالای مخزن آب سرد می‌نشست و با صدای بلند به مردم بد و بیراه می‌گفت. او در همین حین پشت سر هم سعی می‌کرد با دست راست توپ‌های بیسبال را به طرف هدف پرتاب کند. هر بار که توپ‌ها به هدف اصابت می‌کردند، صندلی مرد بددهن سقوط می‌کرد و او در آب می‌افتاد. افکار قضاوت‌گرانه ما نیز دقیقاً همین طور هستند. هرچه بیشتر آنها را به سوی دیگران هدف می‌گیریم، بیشتر احتمال دارد که برگردند و برای خود ما اسباب دردسر شوند.

به نظر می‌رسد زمان آن فرا رسیده است که یاد بگیریم چگونه با استفاده از توجه آگاهی، خود را از شرّ تأثیرگذاری نافذ قضاوت‌هایمان خلاص کنیم. بدین منظور، ابتدا کار را با قضاوت‌هایی شروع می‌کنیم که دربارهٔ دیگران انجام می‌دهیم و سپس سراغ قضاوت‌های دربارهٔ خود و حمله به خویشتن می‌رویم.

در ابتدا، توجه خود را به تنفس‌تان متمرکز کنید. به هوای خنکی دقت کنید که در گلویتان احساس می‌کنید. همچنین حواستان به بالا و پایین رفتن سینه، انبساط دیافراگم و دم و بازدم‌هایتان باشد.

حالا فردی را تصوّر کنید که از او خوشتان نمی‌آید. تصویر واضحی از چهره و قیافه او در ذهن‌تان مجسّم کنید. سعی کنید صدای او را بشنوید. به محض این که افکار قضاوت‌گرانه در ذهن‌تان شکل گرفت، به آنها توجه کنید و اجازه بدهید که از ذهن شما بگذرند. هر قضاوت را روی برگی قرار دهید که در رودی روان قرار گرفته است. تماشا کنید که چطور برگ همراه جریان آب از پیچ‌وخم‌های رودخانه عبور می‌کند و از نظر دور می‌شود. همین کار را با فکر بعدی و بعدی

نیز انجام دهید. حداقل سه دقیقه به این‌کار ادامه دهید. دوباره بر تنفس‌تان تمرکز کنید. حالا واقعه ناراحت‌کننده‌ای را تصوّر کنید که اخیراً پشت سر گذاشته‌اید و در آن موقعیت، فردی مرتکب رفتار اشتباه، خطرناک و احمقانه شده است. موقعیت را به طور شفاف و روشن مجسم کنید، چه اتفاقی افتاد و چه گفتگوهایی ردّ و بدل شد. مجدداً به محض این که، افکار قضاوت‌گرانه به ذهن‌تان خطورکرد، آنها را تماشا کنید و اجازه بدهید تا بروند. افکار را روی برگی قرار دهید و اجازه بدهید که همسو با جریان آب حرکت کنند تا از نظرتان دور شوند.

دوباره توجه خود را بر تنفس‌تان متمرکز کنید. حالا خودتان را تصوّر کنید که بدون لباس مقابل آیینه ایستاده‌اید. آن بخش از بدن‌تان را که دوستش ندارید در ذهن‌تان مجسم کنید. به قضاوت‌هایتان گوش دهید و سعی نکنید که جلوی آنها را بگیرید. قضاوت‌هایتان را روی برگی بگذارید و اجازه بدهید که جریان آب آنها را از نظرتان دور سازد.

برای آخرین بار به تنفس‌تان توجه کنید. حال کاری را تصوّر کنید که قبلاً انجام داده‌اید، ولی در حال حاضر از انجام آن پشیمان هستید. به محض این که صحنه را به خوبی تجسم کردید و در مرکز توجه‌اتان قرار گرفت، واقعه آشکار شده را تماشا کنید و به افکارتان توجه کنید. هر فکر را بر روی برگ قرار دهید و اجازه بدهید تا برود. اگر دوست دارید، بدانید توجه آگاهی چگونه به شما کمک می‌کند تا در رگبار قضاوت‌ها، به احساسات خود توجه کنید، شما را تشویق می‌کنیم تا هر بار که خود را در دام این بازی، گرفتار دیدید، این تمرین را انجام دهید.

قسمت ۳۳

تصویر افکارتان را بکشید

تصوّر کنید که یکی از افکار ترس‌آورتان به یک گوریل بزرگ تبدیل شده که با آن جثه عظیم‌اش، شما در مقابلش به اندازه یک بند انگشت هستید. کشیدن تصویر یک فکر چگونه می‌تواند رابطه و واکنش شما را نسبت به آن تغییر بدهد؟ این تمرین ـ کشیدن تصویر افکار ـ شیوه‌ای است برای کاهش اثر افکارتان و به شما این فرصت را می‌دهد تا کمی از این افکار فاصله بگیرید.

حالا، می‌خواهم چند فکر را به خاطر بیاورید که در طول هفته گذشته به ذهن‌تان خطور کرده است یا دو فکری را نام ببرید که بار هیجانی بیشتری داشتند. انتخاب کنید:

- *فکری که شما را ترساند.*
- *فکری که در شما احساس بدی (احساس گناه، ناارزشمندی، شرمساری) نسبت به خودتان ایجاد کرد.*
- *فکری که شما را عصبانی کرد.*

هر فکر را جداگانه بالای یک صفحه کاغذ بنویسید. حالا در پایین صفحه، تصویر آن فکر را بکشید. از مداد شمعی یا مداد رنگی استفاده کنید، در غیر این صورت، جوهر آبی یا سیاه نیز خوب و مناسب است.

وقتی تصویر یک فکر را می‌کشید، می‌توانید آن را به شکل یک حیوان، یک قطار، یک درخت، یک بچه نق‌نقو، یک پیرمرد عصبانی که عصایش را تکان می‌دهد، کوهی پوشیده از برف، مادرتان، موجی خروشان و سهمگین، یک توده بزرگ ابر، خطوط راه‌آهن که در افق به هم وصل می‌شوند، یک چرخ‌فلک، یک

عروسک شکسته یا به شکل هر چیزی دیگری بکشید. در واقع شما برای بیان فکرتان به دنبال یک استعاره هستید، شیء که نمایانگر جنبه‌های مختلف فکرتان است. این شیء می‌تواند قدرت یا سرسختی و تداوم فکر، اندازه و ماهیت آن را منعکس کند. این شیء می‌تواند عمق یا تحکم آن فکر را نشان بدهد. تا حالا سرگرمی اینجوری داشته‌اید؟ سعی کنید خلاقانه پاسخ دهید.

حال دقت کنید که می‌خواهیم یک کار دیگر با آن تصویر انجام دهید. سعی کنید خودتان را به تصویر اضافه کنید. فاصله شما با آن فکر چقدر زیاد است؟ چقدر به آن فکر نزدیک یا دور هستید؟ آیا نظرتان نسبت به آن فکر برگشته است، آیا از آن فکر، استقبال می‌کنید و آن را قبول دارید یا کاملاً تحت تأثیر آن فکر قرار گرفته‌اید؟

اگر خودتان را به تصویر اضافه کرده‌اید، یک سؤال مطرح است: آیا این همان فاصله‌ای است که می‌خواهید با آن فکر داشته باشید؟ آیا دوست دارید، بزرگتر، قویتر یا دورتر باشید؟ کار را ادامه دهید و مجدداً تصویری از خودتان با اندازه و فاصله مورد دلخواه‌تان بکشید.

قسمت ۳۴

افکارتان را با صدای بلند تکرار کنید

همهٔ ما افکاری داریم که فریادکنان وارد ذهن‌مان می‌شوند، مثل قطاری که از ریل خارج شده است: بزرگ، سنگین و مقاومت‌ناپذیر.

- *من آدم احمقی (زشت یا بدبختی)* هستم.
- *من کارم را از دست می‌دهم.*
- *من افتضاح بار آوردم.*
- *او اصلاً به من اهمیت نمی‌دهد.*

ما هرگز این افکار را زیر سؤال نمی‌بریم، زیرا به نظرمان درست و واقعیت هستند. به نظر می‌رسد که این افکار خیلی ماهرانه و ظریف با اعتقاداتمان تناسب دارند. این افکار مثل وسیله نقلیه‌ای هستند که ما را زیر می‌گیرند و از روی ما عبور می‌کنند. صاحبنظران حوزه شناختی به این افکار، افکار خودآیند می‌گویند زیرا این افکار به میل و اراده خودشان آشکار می‌شوند. آنها به دنبال خود، اثری از احساسات منفی چون ترس، خجالت و شکست به جای می‌گذارند.

یک روش ساده ولی شگفت‌انگیز برای کاهش قدرت و تسلط افکار خودآیند، این است که آنها را تکرار کنیم، البته با صدای بلند. این تکنیک، تکرار تیچنر[1] نام دارد و بر این واقعیت مبتنی است که وقتی ما مطلبی را مدام برای خودمان بازگو می‌کنیم (در حدود پنجاه تا صد بار)، آن مطلب، معنای خود را از

1- Titchener's Repetition

دست می‌دهد و دیگر نمی‌تواند به ما آسیب برساند. مهم نیست که وقتی شروع به این کار می‌کنید، آن فکر چقدر تهدیدکننده است، توجه داشته باشید که بعد از بارها و بارها تکرار، آن فکر مضحک و احمقانه به نظر می‌رسد.

خوب، بیائید این کار را انجام بدهیم و ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. گاهی اوقات فکری که ساعت قبل داشتید، شما را خسته و کسل می‌کند. ممکن است یک فکر نگران‌کننده ("چی می‌شود، اگر") داشته باشید یا فکری که احساس بدی در شما نسبت به خودتان ایجاد می‌کند. این فکر، هر چه که باشد، خیلی فرق نمی‌کند. آن فکر را به یک یا دو کلمه تبدیل کنید و سپس آن کلمات را همین الان، با صدای بلند تکرار کنید، حداقل پنجاه بار یا آنقدر که هیچ احساسی نسبت به آنها نداشته باشید. دیر یا زود، آنها قدرت تأثیر خود را از دست می‌دهند زیرا تمام اهمیت و اعتبارشان را از دست خواهند داد. آنها صرفاً کلماتی خواهند بود، نه باورشان دارید و نه آنها را قبول می‌کنید.

دقت کنید که بخشی از قدرت تأثیر افکار خودآیند در حالت مرموزشان و تلاش شما برای اجتناب از آنها نهفته است. وقتی شما با گفتن یک فکر، بارها بارها و با صدای بلند، دقیقاً عکس این کار را انجام می‌دهید، آن فکر، اهمیتی بیش از یک آگهی بازرگانی که به دفعات شنیده می‌شود، نخواهد داشت. این افکار تبدیل به کلماتی می‌شوند که بسیار خسته‌کننده و پیش پا افتاده هستند و شما نمی‌خواهید به آن‌ها گوش فرا دهید.

قسمت ۳۵

آوازها و حرف‌های خنده‌دار

تصوّر کنید که افکار تهدیدکننده و انتقادگرانه‌تان را با آهنگ "تولدت مبارک" بخوانید:

من آدم بسیار احمقی هستم.
من آدم بسیار احمقی هستم.
من آدم بسیاراح ـ م ـ ق و کو ـ د ـ نی هستم

فرض کنید که اینقدر این آواز را با خودتان تکرار می‌کنیم که زهر کلمات آن گرفته می‌شود و کلمات "احمق" و "کودن" به جای این که آزاردهنده باشد، دو کلمه بی‌خاصیت و گذرا به نظر می‌رسند.

همین الان، این تمرین را انجام دهید. آخرین فکر ناراحت‌کننده‌ای را که داشتید، به خاطر بیاورید. حالا سعی کنید، آن را به شکل آواز بخوانید. از آهنگ‌های معروف ـ حتی اگر خنده‌دار به نظر می‌رسند ـ استفاده کنید و افکارتان را در قالب شعر بیان کنید.

به عنوان مثال:

چرا، چرا من شکست می‌خورم
در حالیکه دوستان و همکارانم، آدم‌های موفقی هستند؟

یا

هر روز، همه کارهایی که انجام می‌دهم، اشتباه از آب در می‌آیند. یک بدبختی بزرگ گریبان‌گیر من شده است.

یا

گند می‌زنم، گند می‌زنم، گند می‌زنم
هر روز، هر روز خدا
از شغلم بدم می‌آید، از شغلم بدم می‌آید، از شغلم بدم می‌آید.
از شغلم بدم می‌آید
ولی مجبورم آن را تحمل کنم
یا من آدم احمقی هستم.
یا باز هم من آدم احمقی هستم.
می‌فهمی؟
می‌فهمی؟

اصل مطلب این است که برخی افکار دردسرآفرین خود را در بافتار جدید و متفاوتی قرار بدهید تا از آن حالت اولیه خود درآیند. وقتی افکارتان را به صورت آواز می‌خوانید، می‌توانید آنها را در قالب آهنگ‌های خنده‌دار و شادی‌بخش درآورید. بدین ترتیب به جای جدّی گرفتن و مهم انگاشتن افکارتان، آنها به نظرتان بی‌معنی، مسخره و کمی مبالغه‌آمیز می‌آیند.

روش دیگر برای فاصله گرفتن از افکار رنج‌آورتان تبدیل آنها را به حرف‌های خنده‌دار است:

- *سعی کنید شبیه یک هنرپیشهٔ طنز، حرف بزنید و یکی از عیب و ایرادهایتان را توصیف کنید.*
- *یا در نقش یک هنرپیشهٔ طنز بروید و بگویید ـ "همیشه فرصت‌هایی که در اختیارم قرار می‌گیرند، یکجورایی از دست رفته‌اند".*
- *یا با صدای گوینده خبر حرف بزنید ـ "امروز در یکی از فروشگاه‌های زنجیره‌ای شهر ......(اسم خودتان را بنویسید) چیزهای بدردنخوری را به قیمت گران خرید".*
- *یا نقش "خانمی گرفتار" را بازی کنید و یکی از نگرانی‌های خود را شرح دهید. "اوه، نه (با صدای بلند)، من هرگز نمی‌خواهم....." اهمیتی ندارد که افکارتان ممکن است چقدر بی‌رحمانه و تند باشند، تبدیل آنها به آوازها و صرف‌های خنده‌دار، باعث می‌شود که از زمختی و شدت آنها کاسته شود و کمی متعادل‌تر و منعطف‌تر گردند.*

قسمت ۳۶

جابه‌جایی حروف افکار

آیا تا به حال بازی کلمات به هم ریخته در روزنامه را انجام دادید؟ برای انجام این بازی، به یک برگه کاغذ و یک مداد احتیاج داریم. می‌خواهیم این بازی را با هم انجام بدهیم. حروف زیر را چطور تلفظ می‌کنید؟

س ت ر

آیا کلمه موردنظر را پیدا کردید؟ آن کلمه ترس است. کاری که ما انجام دادیم، این بود که حروف موردنظر را از یک کلمه گرفتیم و آنها را به یک شکل دیگر ارائه کردیم (نظم و ترتیب حروف را بر هم زدیم) و ناگهان ترس از بین می‌رود. حالا یکی از افکار ترس‌آوری را که قبلاً داشتید، به خاطر بیاورید، مثل "من می‌ترسم وارد آسانسور شوم". در ابتدا این جمله را به صورت یک جمله صحیح بنویسید (هر کلمه در جای خودش قرار دارد). دقت کنید ترسی که دارید، چقدر ناشی از یک سری کلمات است. وقتی نزدیک آسانسور می‌شوید، ضربان قلب‌تان تندتر می‌شود و به آن کلمات در قالب جمله موردنظر فکر کنید. حالا، همان جمله را کاملاً به طور نامرتب بنویسید. مثلاً یک چنین جمله‌ای، "آسانسور من شوم می‌ترسم وارد". این جمله جدید را ده بار پیاپی به خودتان بگویید. آیا این جمله به هم ریخته در شما احساس ترس ایجاد می‌کند؟ حال، یک جمله به هم ریخته برای موقعیتی بنویسید که از آن می‌ترسید. آن جلمه به هم ریخته را در کیف پولتان نگه دارید. دفعه بعد که به آن موقعیت نزدیک می‌شوید، جمله به هم ریخته را از کیف پولتان بیرون بیاورید و آن را برای خودتان بازگو کنید. شما این جمله را با جمله اصلی که ترس‌آور بود، جابجا می‌کنید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، چه بلایی بر سر معنای آن کلمات می‌آید؟ وقتی این کار را انجام می‌دهید، چه بلایی بر سر ترس‌تان می‌آید؟

قسمت ۳۷

وزنه کاغذ نگه‌دار

برخی افکار می‌توانند بر ذهن‌تان فشار بیاورند مثل یک کاغذ نگه‌دار. آنها می‌توانند شما را تحت سلطه خود درآورند. برخی از این افکار باعث می‌شوند که از نظر جسمی، احساس سستی و کسالت کنید و شاید تا حدودی هم، احساس ناراحتی و بی‌حوصلگی. چنین افکاری به صورت جملاتی مشابه در ذهن‌تان مطرح می‌شوند: "چرا من؟" یا "من نمی‌دانم آیا می‌توانم از پس این کار بربیایم؟" افکار شما دربارهٔ مسئولیت‌پذیری نیز می‌توانند چنین احساسی را به دنبال داشته باشند، درست مثل این فکر که باید بیماری جسمی را تحمل کنیم. موضوعات بسیار جالبی وجود دارند که شما با آن مواجه هستید و موجب بروز افکار سنگینی می‌شوند که به نوبهٔ خود بر سایر افکار فشار می‌آورند و آنها را از پا در می‌آورند. کاغذهایی که زیر وزنه کاغذ وجود دارند، ممکن است حتی محتوای مثبتی داشته باشند. چرا نباید زیر وزنه را نگاه کنید و همه کاغذها را از آنها بیرون بیاوریم و آنها را بدون این که کنار بگذاریم، تماشا کنیم؟

یک مکان دنج و خلوت پیدا کنید که بتوانید برای دقایقی در آنجا به آرامی بنشینید. به افکار خاصی توجه کنید که محتوی آنها باعث می‌شود، احساس سستی و کسالت کنید. آن افکار را به شکل کاغذ نگه‌دار (یا وزنهٔ کاغذ) تصور کنید مثل یک قطعه کریستال بزرگ یا یک تکه سنگ سیاه شبیه گرانیت. لازم نیست کاغذ نگه‌دار را بلند کنید یا آن را جابجا کنید. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که پی ببرید این افکار خاص، دارای چنین نیروی جاذبه یا ثقلی هستند. اجازه دهید که این افکار همانی باشند که هستند ـ کاغذ نگه‌دار (یا وزنه کاغذ). لذابه خودتان بگویید: "من فکری دارم که در حال حاضر به نوعی احساس ناراحتی می‌کنم". فقط به آن فکر توجه کنید و قبول کنید که آن فکر در

ذهن‌تان وجود دارد.

حال می‌خواهم به چیزی توجه کنید که برایتان اهمیت دارد، چیزی که به موازات فکر نگه دارنده در ذهن‌تان وجود دارد. به عنوان مثال، "من می‌خواهم امشب، با دخترم بازی کنم، شاید بعد از شام برای او کتاب بخوانم". کاری را تصور کنید که قصد دارید آن را انجام دهید. زمان و مکان مناسب انجام آن‌کار را انتخاب کنید و اجازه بدهید آن چه قصد انجامش را دارید، وقت شما را تنظیم کند. به خاطر داشته باشید که افکار نگه‌دارنده می‌توانند همچنان در ذهن‌تان باشند و اثر سنگین خود را حفظ کنند، ولی برای شما تنها چیزی اهمیت دارد که قصد انجام آن‌کار را دارید. شما آن‌کار را به انجام می‌رسانید نه با برداشتن کاغذ نگه‌دار، بلکه با صرف آگاهی از وجود آن افکار (افکار نگه‌دارنده) و اصرار در به انجام رساندن آنچه قصدش را دارید.

قسمت ۳۸

افکار فضول‌مآبانه

اغلب ما این تجربه عالی را داشته‌ایم که ردیف اول صندلی کنسرت یا تئاتر نصیب ما شده است. تمام طول هفته هیجان‌زده‌اید و مشتاقانه منتظر چنین لحظه‌ای هستید. لحظه موعد فرا می‌رسید و شما آنجا هستید، نزدیک صحنه نشستید و قبل از شروع برنامه همه چیز را مشتاقانه جلوی چشم‌تان تصوّر می‌کنید. پرده بالا می‌رود و موزیک شروع می‌شود. ظرف پنج دقیقه ذهن‌تان شروع می‌کند به پرسه‌زدن و از یک فکر به فکر دیگر می‌پرد، درست مثل اسپند روی آتش. شما نگران می‌شوید و فکر می‌کنید "آیا شیر گاز را بستم؟" برای فردا برنامه‌ریزی می‌کنید" اول کمی پیاده‌روی خواهم کرد و بعد صبحانه می‌خورم. قبل از این که محل کارم را ترک کنم، می‌توانم سریع از طریق اینترنت، صورت حساب‌ها را بپردازیم". سپس دادتان درمی آید "ای خدا! من اینجا در سالن تأتر هستم و می‌خواهم ذهنم در حال حاضر و همین جا باشد". گاهی اوقات حواستان پرت می‌شود و اختیار ذهن‌تان را از دست می‌دهید. ذهن‌تان سرگردان است و افکار ناخواسته‌ای به ذهن‌تان می‌رسد. به تنها چیزی که فکر می‌کنید این است که می‌خواهید توجه‌اتان را معطوف برنامه کنید و از آن لذت ببرید، اما متوجه افکار فضول‌مآبانه می‌شوید درست مثل آگهی‌های بددردنخور تلویزیون. خوب، اجازه بدهید این افکار فضول‌مآبانه بیایند، سپس به این واقعیت گردن نهید که ذهن‌تان این افکار را تولید می‌کند. به تماشای افکاری بنشینید که با سرعت می‌آیند. اجازه بدهید همان جا بمانند. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید از پنجره ذهن‌تان آنها را بخوانید یا نخوانید. سعی کنید درگیر این افکار نشوید. فقط به خود خاطرنشان سازید که شما افکار فضول‌مآبانه دارید، یعنی جریانی خودآیند از هشیاری. شما مجبور نیستید آنها را بخوانید. فقط به خاطر تشریف‌فرمایی‌شان، از آنها تشکر کنید و توجه خود را به کارتان معطوف سازید.

قسمت ۳۹

چاه غم

زندگی ما را به دردسرهای زیادی می‌اندازد. درست از همان لحظه تولد که با یک ضربه کف دست منتظر ما هستند تا آخرین روش‌های درمانی که جان ما را نجات می‌دهند، باید درد را تحمل کنیم. زندگی پر از غم، خطر، شرم، ترس و فقدان است. در رأس تمام این دردهای گریزناپذیر زندگی، ما اغلب خود را با انبوه بیشماری از افکارمان رو به زوال و نابودی می‌کشانیم. ما لحظات سختی را پشت سر می‌گذاریم و دست آخر، خودمان را با قضاوت‌هایی که دربارهٔ اشتباهات‌مان می‌کنیم، از پا درمی‌آوریم. یا نگران وقایع ناگواری می‌شویم که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند.

به نظر می‌رسد که رنج‌ها و دردهای معمول زندگی کافی نیستند. ما بایستی دربارهٔ آنها فکر کنیم، آنها را ارزیابی کنیم و به آنها معنا دهیم. و انگار همهٔ این فکر کردن‌ها یک وظیفه بعهده دارند: کشمکش‌های ضروری و گریزناپذیر زندگی‌مان را به درد و رنجی عمیق‌تر تبدیل کنند. ما نهایتاً مجبوریم با ترس‌ها و فقدان‌هایی بیشتر از زندگی واقعی‌مان مقابله کنیم زیرا افکارمان درست مثل یک بلندگو عمل می‌کنند. آنها همه چیز را تکرار می‌کنند و شدت می‌بخشند. آنها همه جا جار می‌زنند که ما احمق هستیم و هیچ ویژگی مثبتی نداریم یا از آنچه برایمان اتفاق افتاده است، صحنه‌های وحشتناکی خلق می‌کنند.

به این نکته توجه داشته باشید: در عین حال که باید رنج‌های زندگی را بپذیریم، ضرورتی برای تحمل رنج‌های روزافزون ناشی از افکارمان وجود ندارد. چی می‌شد اگر افکارمان چیزی بیش از قطراتی باران نبودند که داخل چاه غم می‌افتادند؟ چی می‌شد اگر افکارمان گذرا بودند ـ پدید می‌آمدند و در تاریکی محو می‌شدند و فقط برای لحظه‌ای کوتاه و پیش از این که اجازه دهیم

بگذرند، آنهارا احساس می‌کردیم؟
این تمرین را انجام دهید:

- *افکارتان را مشاهده کنید و دقت داشته باشید که هریک از آنها چگونه شکل می‌گیرند.*
- *سپس بگذارید آنها در داخل چاه غم بیفتند به صدای برخورد فکر به آب ته چاه، شلپ و شلوپ آرامی گوش کنید که هر فکر هنگام برخورد با آب ته چاه تولید می‌کند و سپس از بین می‌رود.*
- *این کار یک فرایند سه مرحله‌ای است: توجه کردن، شنیدن صدای برخورد فکر به آب ته چاه و رها کردن. این کار را برای چند دقیقه انجام دهید و ببینید که رابطه‌تان با افکارتان چگونه تغییر می‌کند. آیا آنها هنوز برایتان مهم و قانع‌کننده هستند؟ آیا آنها هنوز همان تأثیر را بر زندگی هیجانی شما دارند؟*

قسمت ۴۰

مراقبه اتاق سفید

تصور کنید در یک اتاق سفید متوسط نشسته‌اید. هیچ مبلمان یا دکوراسیونی در این اتاق وجود ندارد، به جز دیوارهای لخت و عریان، یک در باز در قسمت جلویی اتاق وجود دارد و یک در باز در پشت اتاق و آن سوی هر دو در فقط تاریکی به چشم می‌خورد.

شما می‌توانید هر کجای اتاق که دلتان می‌خواهد، خود را تصوّر کنید. به طور معلّق در گوشه‌ای از اتاق یا روی سقف. در یک چشم به هم زدن و با کمی صبر و حوصله، اتاق سفید به مکانی تبدیل می‌شود که شما یاد خواهید گرفت افکارتان را بپذیرید.

حالا تصوّر کنید که افکارتان وارد اتاق می‌شوند. آنها از تاریکی آن سوی در می‌آیند و در یک لحظه از در پشتی اتاق خارج می‌شوند. به هر فکر، یک شکل بدهید. می‌توانید برای شروع افکار را افراد مافیایی عظیم جثه با کلاه‌های کابویی و پالتوهای بلند تصوّر کنید. سپس به تصویرسازی سایر افکارتان بپردازید. به عنوان مثال می‌توانید افکارتان را به شکل‌های زیر تصوّر کنید:

- *دلقک‌های سیرک در حال پشتک زدن*
- *دسته جاروهای در حال پرواز (در داستان‌های افسانه‌ای)*
- *کلاغ‌های در حال پرواز*
- *پیراهن‌های شق و رق در یک ردیف*
- *سگ‌های آبی در حال رقص*
- *تیغ‌های ریش تراش در حال چرخش*
- *پنگوئن‌های در حال راه رفتن*

وقتی از یک تصویر خسته شدید، سراغ تصویر بعدی بروید. به محض این که فکر جدید وارد ذهن‌تان شد، آن را به شکل مافیا، جارو یا کلاغ جلوی در اتاق تصوّر کنید.

نکته مهم این است: وقتی فکری به طور خودبه‌خود در ذهن‌تان ظاهر می‌شود، نه مقاومت کنید و نه به آن بچسبید. اجازه بدهید که فکر مسیر خودش را در اتاق طی کند و از در پشتی اتاق خارج شود و در تاریکی ناپدیدگردد. صرفاً یک نظاره‌گر باشید ـ گاهی اوقات می‌خندید ولی هرگز قضاوت نکنید. فقط تماشا کنید تا زمانی که آن افکار خاص، معنا و اهمیت‌شان را از دست بدهند و شما احساس کنید که از آنها فاصله گرفته‌اید. شما می‌توانید در اتاق سفید، افکارتان را همان طور که هستند، بپذیرید. آنها ساخته و پرداخته ذهن‌تان هستند که برای مدت کوتاهی بوجود می‌آیند و سپس ناپدید می‌شوند.

قسمت ۴۱

سگ‌تان را همراه خودتان ببرید

همه می‌دانند که سگ‌ها چه کار می‌کنند ـ آنها پارس می‌کنند. غریزه‌شان اقتضا می‌کند که پارس کنند. وقتی کسی به سمت آنها می‌آید، پارس می‌کنند. وقتی به خانه می‌آیید، پارس می‌کنند. آنها حتی وقتی کسی اطرافشان نیست و همه جا آرام است، پارس می‌کنند. گاهی اوقات آنها ساکت‌اند و همه می‌دانند چرا. آنها دلشان می‌خواهد، یک جا بنشینند و بدون سر و صدا به تماشای کسانی بپردازند که این طرف و آن طرف می‌روند.

تصوّر کنید ذهن‌تان شبیه سگ است. افکار می‌توانند به طور تصادفی وارد ذهن‌تان شوند، بدون این که جلب توجه کنند یا آشکارا مزاحمتی به دنبال داشته باشند. افکار یک مرتبه وارد ذهن‌تان می‌شوند و تنها چیزی که شما متوجه آن می‌شوید، واکنش بدن‌تان است، به عنوان مثال ممکن است بترسید یا هیجان‌زده شوید. همه آنچه اتفاق می‌افتد، این است که یک فکر به ذهن‌تان خطور می‌کند و شما واکنش نشان می‌دهید. حالا تصوّر کنید که ذهن‌تان شبیه یک سگ کوچولو در حال پارس کردن است. تصوّر کنید که افکارتان عیناً همان واق‌واق‌هایی هستند که ممکن است هیچ دلیلی نداشته باشند و صرفاً سروصداهایی هستند که سگ هر از گاهی از خودش درمی‌آورد.

پنج دقیقه در یک اتاق بی‌سروصدا و آرام بنشینید. خودتان را تصوّر کنید که قلاده سگ‌تان را می‌بندید و بیرون می‌روید. هر بار که فکری وارد ذهن‌تان می‌شود، سگی را تصوّر کنید که در حال پارس کردن است. شاید سگ‌تان به گربه‌ای پارس می‌کند که از کنار خیابان می‌گذرد. شاید به پروانه‌ای پارس می‌کند که روی چمن نشسته است. او با صدای بلند، پارس می‌کند. حالا عابری به سمت شما می‌آید و سگ‌تان دیوانه‌وار به سمت او می‌رود و بالا و پایین می‌پرد

و به شدت به او پارس می‌کند. آن فرد عبور می‌کند و دور می‌شود، سگ بلافاصله او را رها می‌کند و دوباره ساکت می‌شود. اجازه بدهید که سگ‌تان به هر دلیلی که می‌خواهد، پارس کند. او را تماشا کنید که چطور دست از این کار بر می‌دارد. او پارس می‌کند و بعد از چند دقیقه خودش ساکت می‌شود.

هر بار که فکری به ذهن‌تان خطور می‌کند، تصوّر کنید که سگی در حال پارس کردن است. بعضی از این پارس‌ها، طولانی‌ترند، برخی با صدای بلند و پشت سر هم هستند و برخی ممکن است فقط به صورت غرولند باشند. اجازه بدهید، سگ‌تان هر چقدر دلش می‌خواهد پارس کند. نگران نباشید، بالاخره آرام می‌شود. شما می‌توانید افکارتان را تماشا کنید، درست همانطور که می‌توانید سگی را تماشا کنید. افکار شبیه پارس‌های سگ هستند. این پارس‌ها ممکن است هیچ دلیل یا هدفی نداشته باشند. آنها می‌آیند و می‌روند. شما فقط تماشا کنید که آنها چطور می‌آیند و چطور می‌روند.

قسمت ۴۲

مشتری ناراضی

تا حالا برایتان پیش آمده که از یک مشتری به خاطر اظهارنظر منفی‌اش تشکر کنید؟ اگر در یک مرکز خدمات صنعتی کارکرده باشید، به احتمال قوی چنین تجربه‌ای را داشته‌اید. شما فقط سرتان را به نشانه موافقت تکان می‌دهید و از او به خاطر اظهارنظرش تشکر می‌کنید. گاهی اوقات یک فکر یا احساس منفی درست شبیه یک مشتری عصبانی است. شما بارها افکاری داشتید، درست مثل مشتری‌های ناراضی که فقط شکایت می‌کنند، از غذا متنفرند، از رنگ متنفرند و از قیمت متنفرند و غیره. مشتری ناراضی می‌خواهد غذا را پس بدهد و کاری بکند که به شما بفهماند، مسئول نارضایتی او هستید. خوشبختانه، آن مشتری بالاخره می‌رود و قضیه تمام می‌شود. اما افکاری که چنین تجربه‌های ناخوشایندی را در شما بوجود می‌آورند، هم چنان به ذهن‌تان می‌آیند و می‌روند. شما می‌توانید به شکایت اصلی آنها توجه کنید، اما به ارزیابی آن نمی‌پردازید یا دربارهٔ درست یا غلط بودن آنها تصمیم نمی‌گیرید. کار شما فقط این است که به اعتراض‌شان گوش کنید، به تجربه‌شان احترام بگذارید و کمک کنید تا بفهمند چه چیزی را در عوض دوست دارند. مشتری‌های عصبانی مجبور نیستند که همه چیز را دوست داشته باشند و شما مجبور نیستید ذهن‌شان را تغییر بدهید. تنها کاری که از دست شما برمی‌آید، این است که به حرف آنها گوش بدهید و بگذرید. به خاطر داشته باشید که افکار متعلق به آن مشتری ناراضی است، نه به شما. خوشبختانه شما می‌توانید انتخاب کنید که به این شکایت‌ها توجه کنید و از آنها به خاطر نارضایتی‌شان قدردانی کنید و سپس از آنها بگذرید و سراغ میز بعدی بروید.

قسمت ۴۳

افکار در داخل ظرف غذا

چی می‌شد اگر افکار مثل ناهار داخل ظرف غذا بودند؟ شما افکار را این طرف و آن طرف می‌برید، همان طور که کودکی ساندویچ‌اش را در ظرف غذا با خود این طرف و آن طرف می‌برد. افکار در ظرف غذا هستند و شما آنها را با خود می‌برید، درست مثل زمانی که یک سبد میوه، یک سیب و یک جعبه نوشیدنی همراه خود دارید. یک فکر، اغلب چیزی است که شما آن را به زور همراه خودتان می‌برید. شما مجبور نیستید یک فکر را بخورید یا آن را هضم کنید. افکار خاصی را تصوّر کنید که محتوای ظرف غذاتان را تشکیل می‌دهند. چه کسی اهمیت می‌دهد که آیا یک ساندویچ مغز در ظرف غذای شماست؟ شما می‌توانید ساندویچ را همان جا بگذارید و آن را با خودتان به این طرف و آن طرف ببرید. شما مجبور نیستید که آن را بخورید.

آزمایش به همراه داشتن ساندویچ مغز را با افکارتان انجام دهید. افکارتان را بر روی تکه‌های کوچک کاغذ یا چند کارت آموزشی بنویسید.

- *سه فکر عذاب‌آور را برای نشخوار فکری انتخاب کنید. افکاری که به نظر می‌رسد زمام امور زندگی شما را به دست گرفته‌اند. افکار تهدیدکننده از این دسته افکار بیرون می‌آیند. به عنوان مثال، شما خوب کار می‌کنید، ولی بعد این فکر به ذهن‌تان می‌رسد، "من نمی‌خواهم مقاله‌ام را بنویسیم" یا "چطور می‌توانم این کار را انجام بدهم؟"*
- *این فکر..........به حملات اضطرابی شدید منجر می‌شوند و سپس احساس اجتناب یا احساس فلج شدن به فرد دست می‌دهد. این فکر در ذهن‌تان چرخ می‌زند و شما را به خاطر دردسرهای پیش رو به وحشت می‌اندازد.*

- *هریک از این افکار را بر روی یک تکه کاغذ بنویسید.*
- *تکه‌های کاغذ را سراسر روز با خودتان به این طرف و آن طرف ببرید.*
- *چه احساسی دارید وقتی افکارتان را مثل اشیایی با خود به این طرف و آن طرف می‌برید؟ توجه داشته باشید که شما سراسر روز می‌توانید فقط این افکار را همراه خود داشته باشید بدون این که درگیر آنها شوید، بدون این که با آنها جروبحث کنید و بدون این که با آنها موافقت یا مخالفت کنید. شما آنها را صرفاً همراه خود دارید.*
- *در پایان روز، از خودتان بپرسید "آیا همه چیز روبراه بود؟" آیا این کار را می‌توانم با همه افکارم انجام بدهم؟"*

هر فکری، فقط یک فکر است. در یک لحظه به ذهن‌تان می‌آید و قبل از این که آن را بشناسید، یک فکر دیگر ظاهر می‌شود. سعی کنید آزمایش ظرف غذا را با افکاری تمرین کنید که به شما در دستیابی به اهداف کمک نمی‌کنند. این افکار را صرفاً مثل یکسری اشیاء با خود به این طرف و آن طرف ببرید.

قسمت ۴۴

فکر را مثل یک پر تصور کنید

چی می‌شد اگر می‌توانستید یک فکر را به نرمی و سبکی یک پر در نظر بگیرید؟ تصور کنید که می‌توانستید یک فکر را در ذهن‌تان نگه دارید، (هر فکری که با آن در کشمکش هستید) و فقط آن را مشاهده کنید، انگار که یک پدیدهٔ کاملاً جدید است. آن فکر را از سر کنجکاوی، مشاهده کنید، درست مثل کودکی که تازه حروف الفبا یاد گرفته است یا یاد گرفته است چگونه به بچه گربه غذا بدهد. از آن فکر با یک حس ترس آمیخته با احترام تعریف و تمجید کنید. مجدداً فکر دیگری را مشاهده کنید، هر فکری مثل:

"من این فکر را دارم که مضطرب هستم".
"من این فکر را دارم که خجالت‌زده و شرمنده هستم".
"من این فکر را دارم که غمگین هستم".

شما در ابتدا با گیر دادن یا جنگیدن، به آن فکر واکنش نشان می‌دهید و سعی دارید آن فکر را در ذهن‌تان سرکوب کنید. اما امروز و در این لحظه، فکری را به ذهن‌تان بیاورید، (به عنوان مثال فکری که مدام با آن در کشمکش هستید) و آن را در ذهن‌تان نگهدارید. آن فکر را طوری در ذهن‌تان نگه دارید که انگار به سبکی یک پَر است که همراه باد، این طرف و آن طرف می‌رود. آن فکر را به ذهن‌تان بیاورید با همان جاذبه و کششی که ذهن‌تان در تلاش‌های خود برای ارزیابی دنیای پیرامون، آن را خلق کرده است. شما ممکن است حتی خنده‌تان بگیرد که ذهن‌تان چقدر برای حفظ این فکر، سخت تلاش می‌کند. با تصوّرکردن این فکر به صورت یک پَر سفید و نرم، فشار و ناراحتی ناشی از آن را کاهش دهید. این

فکر چه کمکی به شما می‌کند؟ آیا این فکر به شما کمک می‌کند تا به سلامت بدن و طول عمر خلاقانه‌تر دست یابید؟ آیا این فکر به شما کمک می‌کند تا به اهداف و برنامه‌های مهم‌تان برسید؟ به این فکر، صرفاً از سر پذیرش و دلسوزی توجه کنید. از ذهن‌تان برای این فکر تشکر کنید، ولی بدانید که مجبور نیستید بدلیل وجود آن فکر، علیه آن کاری انجام دهید.

قسمت ۴۵

فکر شکلات

شما سعی دارید فکری را از سرتان بیرون کنید که بر رفتار و گفتار شما غالب است. آیا تا به حال سعی کرده‌اید رژیم غذایی بگیرید؟ به عنوان مثال هر چه سعی می‌کنید به مشکلات فکر نکنید، شکلات به مطلوبترین خوراکی در دنیا تبدیل می‌شود. وقتی سعی می‌کنید به شکلات فکر نکنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ ناگهان تمام فکرتان معطوف شکلات می‌شود. هرچه سعی می‌کنید این فکر را متوقف کنید، آن را کنترل کنید یا از ذهن‌تان بیرون کنید، آن فکر به زودی به تمام تجربه شما از این لحظه را تحت سیطره و چنبره خود می‌گیرد. حالا کی تحت کنترل است؟ شما یا فکر خوردن شکلات.

همهٔ ما وسوسه، میل و آرزوی ارضای فوری نیازهایمان را داریم. شما می‌توانید یاد بگیرید که این افکار را از سر بگذرانید و پی ببرید که شما این افکار را دارید (این افکار متعلق به شما هستند) و مجبور نیستید به فکر شکلات اجازه دهید تا شما را به هر سمتی سوق بدهید که نمی‌خواهید بروید.

تنها راه نجات، پذیرش است. پذیرش یعنی این که از وجود فکر آگاه باشید و فعالانه محتوای آن فکر را قبول کنید. فکر خوردن شکلات سری به ذهن‌تان می‌زند و از آن گذر می‌کند. شما می‌توانید تصویر شکلات را به ذهن‌تان بیاورید، جاهایی را به خاطر بیاورید که ممکن است شکلات را آنجا پنهان کرده باشید، حتی وقتی به مشکلات فکر می‌کنید، آب دهانتان راه می‌افتد. حالا بر پذیرش آن فکر متمرکز شوید و از ذهن‌تان تشکر کنید که این فکر را برای شما ارزانی داشته است. اصلاً تلاش نکنید که به آن فکر، فکر نکنید. چه چیزی برای شما ارزشمندتر است؟ عمل کردن براساس فکر شکلات؟ یا توانایی پرهیز و خویشتن‌داری، یا هوس خوردن شکلات کنید ولی آن را از سرتان بیرون کنید؟

این فکر نیز مثل سایر افکار از ذهن‌تان خواهد گذشت. در عوض، این شما هستید که حق انتخاب دارید، انتخاب چیزی که سالم است و حس آرامش و تندرستی به شما می‌دهد مثل خوردن یک فنجان چای یا مقداری بادام و کشمش. شما آن فکر را پذیرفتید، ولی با انتخاب خودتان، به رفتارتان جهت می‌دهید.

قسمت ۴۶

غذا دادن به ببر

به وضع اسف‌بار مردی توجه کنید که یک بچه ببر دارد. بچه ببر علیرغم این که کوچک است، ولی به طور وحشتناکی غرش می‌کند و غذا می‌خواهد. مرد از غرش‌های وحشیانه ببر می‌ترسد و فوراً یک تکه بزرگ گوشت به او می‌دهد تا ساکت شود.

آن وعدهٔ غذا برای مدت کوتاهی ببر را آرام می‌کند و در عین حال باعث می‌شود که ببر بزرگتر شود. هر روز، وقتی ببر با غرش‌های خود مرد را می‌ترساند، او با عجله به بچه ببر گوشت می‌داد. بدین ترتیب هر چه بچه ببر بیشتر غرش می‌کرد، مرد بیشتر به او غذا می‌داد و این کار باعث می‌شد که بچه ببر، بزرگتر، ترسناک‌تر و خطرناک‌تر شود.

یک روز که ببر حسابی بزرگ و قوی شده بود با چنگال‌هایی شبیه خنجر، غذای مرد تمام شد و دیگر چیزی نداشت تا به ببر بدهد. علیرغم این که مرد قبلاً به او غذا داده بود، غرش‌های ببر مدام گوش‌خراش و تهدیدکننده‌تر می‌شد. ببر این چیزها را متوجه نمی‌شد و غذا می‌خواست و مرد غذا خوشمزه‌ای بود. افکار ترس‌آور و پیشگویانه شما درست مثل ببر هستند. هرچه بیشتر شما را می‌ترسانند، با تسلیم شدن به آنها و اجرای اوامرشان، بیشتر به آنها غذا می‌دهید و هرچه بیشتر به آنها غذا می‌دهید، آنها قوی‌تر و ترسناک‌تر می‌شوند.

برای لحظه‌ای فکر کنید. وقتی یک فکر ترسناک به شما می‌گوید از چیزی اجتناب کنید، چه کار می‌کنید؟ گاهی اوقات تسلیم می‌شوید و قید چیزی که شما را ترسانده است، می‌زنید. ذهن‌تان به شما می‌گوید خانه بمانید زیرا ممکن است در میهمانی، احساس خجالت یا ناراحتی کنید. یا ذهن‌تان به شما می‌گوید اگر کارتان را تغییر دهید، شکست خواهید خورد و در نتیجه با شکست روبرو

می‌شوید. یا ذهن‌تان به شما القا می‌کند اگر راجع به آن موضوع خاص صحبت کنید، همسرتان عصبانی خواهد شد، بنابراین ترجیح می‌دهید سکوت اختیار کنید.

هر بار که با اجتناب از کارهای مورد دلخواهتان، از افکار پیش‌گویانه و ترس‌آور خود پیروی می‌کنید، ترس‌هایتان شدیدتر و پابرجاتر شوند. و نهایتاً ببر ترسناک آنقدر بزرگ می‌شود که شروع می‌کند به نابودکردن زندگی‌تان.

وقتی افکار پیش‌گویانه و ترس‌آور به ذهن‌تان خطور می‌کند، از خودتان بپرسید:

- *ذهنم سعی می‌کند مرا از انجام چه کاری باز دارد؟*
- *اگر از ذهنم پیروی کنم و به حرف او گوش کنم، از چه هدف یا تجربه با ارزشی در زندگی‌ام صرفنظر کرده‌ام؟ فرصت انجام چه کارهای مهمی را در زندگی ام از دست خواهم داد؟*
- *آیا می‌خواهم به قیمت انجام کارها و برنامه‌های مهم زندگی‌ام، با این ترس‌ها روبرو شوم؟*
- *یا این که می‌خواهم به افکار ترسناکم گوش فرا دهم و به ببر گرسنه خوراک برسانم؟*

قسمت ۴۷

اجازه بدهید نگرانی ازکنارتان بگذرد

افکار نگران‌کننده‌ای هست که ما همزمان هم آنها را قبول داریم و به استقبال‌شان می‌رویم و هم در مقابل‌شان مقاومت می‌کنیم. ما اغلب پذیرای نگرانی هستیم زیرا معتقدیم که نگرانی از ما محافظت می‌کند. ما دربارهٔ نگرانی اعتقاد داریم: "اگر دربارهٔ فلان واقعه نگران باشم، آن واقعه رخ نخواهد داد". گویی نگرانی، طلسم خوش‌شانسی است. طلسمی که ما را از هر گونه خطر یا تهدیدی باز می‌دارد.

از سوی دیگر، نگرانی، پریشان‌کننده است و تمایلی طبیعی برای فرونشانی آن‌ها درون ما وجود دارد. ما سعی می‌کنیم که نگرانی را به پشت ذهن‌مان (ناهشیار) برانیم. آن جا نه تنها نگرانی از بین نمی‌رود، بلکه همیشه در جوش و خروش خواهد بود و باعث می‌شود که مدام احساس خطر کنیم. به نظر می‌رسد که هر چه نگرانی را بیشتر به عقب هل می‌دهیم، بیشتر در ناهشیارمان جا باز می‌کند و جولان می‌دهد و دید ما را نسبت به آینده تاریک می‌کند.

برای این که بتوانید واکنش خود را نسبت به نگرانی تغییر دهید، بایستی یاد بگیرید که نه افکار نگران‌کننده و ترس‌آور را با جان و دل بپذیرید و نه در مقابل‌شان مقاومت کنید، بلکه بایستی به نظارهٔ افکار نگران‌کننده بنشینید، بدون این که معنای خاص یا اهمیت فوق‌العاده‌ای به آنها بدهید، درست مثل ملوانی که امواج دریا را تماشا می‌کند. هر موج، یک واقعه جزئی و بی‌اهمیت است که به دنبال موج دیگری می‌آید. هر موج، لحظه‌ای می‌گذرد و به موج بعدی از راه می‌رسد.

حالا برای این که یاد بگیرید به افکار نگران‌کنندهٔ خود اجازه بدهید که از کنارتان بگذرند، این تمرین را انجام بدهید.

قسمت ۴۸

وارد زندگی‌تان شوید

گاهی اوقات شما طوری به یک فکر می‌چسبید که انگار تمام زندگی‌تان به آن وابسته است، درست مثل کودکی که محکم به دامن مادرش می‌چسبد. او این کار را می‌کند چون از تنها رفتن به مدرسه به شدت می‌ترسد. حتی فکر این کار هم باعث وحشت او می‌شود و به هیچ وجه راضی نمی‌شود که منبع امنیت خود (مادر) را از دست بدهد. اما واقعیت این است که چسبیدن به دامان مادر، چیزی از ترس او کم نمی‌کند و بالعکس روز به روز بر ترس او می‌افزاید. او باید یاد بگیرد که به ترس خود توجه نکند، وارد کلاس شود و هر آنچه را که فکر می‌کرد برایش ترس‌آور است، انجام بدهد. او تنها در صورتی می‌تواند بر ترس خود غلبه کند و از شرّ آن خلاص شود که ترس را تجربه کند و به گونه‌ای متفاوت با موقعیت ترس‌برانگیز، روبه‌رو شود. طبیعی است که ذهن‌تان برای گریز از وقایع یا موقعیت‌های زیان‌بخش قبلی، دست به دامن عقاید، افکار و تمایلاتی شود که به نظر می‌رسد شما را از خطر در امان نگاه می‌دارند و برای شما امنیت به ارمغان می‌آورند. در نتیجه، شما در ذهن خود افکار ایمنی‌بخشی شکل می‌دهید و این افکار به شما دستور می‌دهند که از وقایع، موقعیت‌ها یا افراد آسیب‌زا اجتناب کنید.

اگرچه ذهن‌تان دائماً به شما تاکید می‌کند که برای حفظ امینت خود، این افکار را رها نکنید، ولی چسبیدن به این افکار، حاصلی جز درد و رنج برای شما نخواهد داشت. به عنوان مثال شما ممکن است فکر کنید "اگر به شدت احساس غمگینی کنم، ممکن است این مسأله آنقدر به من فشار بیاورد که نتوانم خودم را از شرّ آن خلاص کنم و زندگی عادی‌ام را در پیش گیرم". شما نمی‌خواهید احساس غمگینی را تجربه کنید و از همین رو در مقابل تمام تجاربی که ممکن

● اولین و مهمترین گام این است که به این افکار توجه کنید. از وجود این افکار در ذهن‌تان غافل نباشید و سعی نکنید آنها را از ذهن‌تان بیرون کنید.

● حالا به آخرین فکر نگران‌کننده‌ای که داشتید، فکر کنید. اجازه بدهید آن فکر در ذهن‌تان شکل بگیرد.

● توجه خود را بر تنفس‌تان متمرکز کنید. هوایی را که از گلو و نای‌تان می‌گذرد، احساس کنید. به احساسی توجه کنید که هنگام ورود هوا به درون ریه‌هایتان، آن را تجربه می‌کنید. هوایی (دم) که دیافراگم‌هایتان را پر می‌کند، احساس کنید. وقتی هوا را بیرون دهید (بازدم)، آسودگی را احساس کنید.

● توجه کنید که چه بلایی سر نگرانی‌تان می‌آید. اجازه بدهید که به تدریج شکل بگیرد و تغییر کند. اجازه بدهید که جای خودش را به فکر بعدی بدهد.

● دوباره به تنفس‌تان توجه کنید. هوایی را که وارد قفسه سینه‌تان می‌شود، را احساس کنید و این که چگونه دیافراگم‌تان را پر می‌کند و فشار می‌آورد تا باز شود.

● دوباره به افکارتان توجه کنید. آنها را تماشا کنید و اجازه بدهید که بگذرند.

● دوباره به تنفس‌تان توجه کنید. هوا را بگیرید (دم) و اجازه بدهید خارج شود (بازدم).

● به فکر بعدی توجه کنید، به چیزی که در ذهن‌تان شکل گرفته است. تماشا کنید که این فکر می‌گذرد و به فکر دیگری تبدیل می‌شود.

● دوباره به تنفس‌تان توجه کنید. احساس کنید هوایی که می‌بلعید چگونه راهش را به درون ریه‌هایتان باز می‌کند و دوباره خارج می‌شود.

● به جابجایی بین تمرکز بر تنفس و افکارتان ادامه دهید تا هر فکر، فقط به یک موج تبدیل شود. شما ملوانی سرزنده،هستید که به تماشای موج‌هایی نشسته که از کنارش می‌گذرند.

قسمت ۴۹

طناب را وِل کنید

آیا تا به حال دقت کردید که نصیحت کردن یک دوست صمیمی، چقدر راحت است؟ شما کنار او می‌نشینید، کلی حرف می‌زنید و مثال می‌آورد تا به او نشان دهید که آنچه دربارهٔ خودش فکر می‌کند، خیلی هم واقعیت ندارد و درست نیست. شما وقت زیادی را صرف می‌کنید تا بی‌طرفانه و منصفانه او را متقاعد سازید که در واقع بسیار دوست‌داشتنی، زیبا و باهوش است. به نظر شما قضیه حل شده است ولی دوست‌تان هنوز متقاعد نشده است و به حرف‌های شما اطمینان ندارد. واقعیت این است که اگر غیرممکن نباشد، ولی بسیار سخت است که از احساس خود نسبت به چیزی یا کسی صرفنظر کنیم. وقتی با افکارتان جروبحث می‌کنید (جدل ورزی)، در واقع به یک راه‌حل موقت دست می‌زنید، درست مثل زمانی که به مشروبات الکلی پناه می‌برید تا با کرختی و بی‌حسی حاصل از آن، دردتان را موقتاً تسکین دهید. منظور از جروبحث کردن با افکار (جدل‌ورزی) این است که سعی می‌کنید با منصرف کردن خودتان از افکار منفی که دربارهٔ خویشتن دارید، با آنها مبارزه کنید. افکار منفی نظیر: ″کلی عیب و ایراد دارم″.

″هیچ کس تا به حال مرا دوست نداشته است″. وقتی با احساسات و افکار دردناک خود جروبحث می‌کنید، در واقع بدون این که بدانید، وارد مسابقه ″طناب‌کشی″ با آنها شده‌اید. در این مسابقه، دو گروه از افکار با هم رقابت می‌کنند. یک طرف، احساسات و افکار بد و منفی که دربارهٔ خودتان دارید، و طرف دیگر، افکاری که به شما می‌گویند ″تو خیلی هم آدم بدی نیستی! من دقت کردم، دیگران هم مثل تو رفتار می‌کنند″. این جروبحث و مشاجره، وقت و انرژی فوق‌العاده‌ای از شما می‌گیرد. چی می‌شود اگر طناب را ول کنید و به این

مشاجره پایان بدهید. اگر خیلی اصرار دارید که افکار منفی داشته باشید، می‌توانید آنها را همان طور که هستند، بپذیرید ـ آنها صرفاً فکر هستند. هیچ فکر یا احساسی، همیشگی و پایدار نیست. فقط به خودتان اجازه بدهید که آن افکار را داشته باشید، زیرا مطمئن‌اید که از دست آنها جان سالم بدر خواهید برد. شما وقتی جان سالم بدر خواهید برد که این افکار را فقط مشاهده کنید، نه این که به عنوان واقعیت محض، به آنها اعتقاد داشته باشید. گام بعدی این است که تصمیم بگیرید تا به این افکار پاسخ دهید. بدین منظور دست به‌کاری بزنید که شما را به آنچه در زندگی برایتان مهم و ارزشمند است، رهنمون می‌سازد. به سرانجام رساندن آن کار، نیاز به تلاش و تمرین دارد، ولی کیفیت زندگی‌تان را تغییر خواهد داد. حالا به فکری توجه کنید که در ذهن دارید و حواستان باشد که خود را به عنوان یک ناظر، روی صندلی تصوّر کنید که در حال تماشای آن فکر هستید، بدون قضاوت یا اعمال هرگونه تغییری. منظور از ول کردن طناب، همین است. روی یک برگ کاغذ، سه فکر خودارزیابی منفی را بنویسید که با آنها در کشمکش هستید. این افکار متعلق به شما هستند ولی شما سعی دارید، از آنها صرفنظر کنید یا به نوعی از شرّشان خلاص شوید. خوب، حال مسابقه طناب‌کشی را تصوّر کنید که یک طرف طناب، این افکار قرار دارند و طرف دیگر طناب، افکار مخالف. برای هر یک از این افکار منفی مربوط به خویشتن، این سؤآلات را از خودتان بپرسید:

- *آیا واقعاً دلم می‌خواهد این فکر را داشته باشم؟*
- *آیا می‌خواهم این فکر را آگاهانه و هشیارانه مشاهده کنم و اجازه بدهم همان طور که هست، باشد، بدون اینک سر جنگ با آن داشته باشم.*
- *آیا می‌خواهم این فکر به زندگی‌ام جهت بدهد؟*
- *آیا آمادگی آن را دارم که دست به کاری بزنم تا کیفیت زندگی‌ام ارتقاء یابد؟*
- *این فکر مرا از انجام چه کاری باز می‌دارد؟*
- *آیا می‌خواهم این فکر را داشته باشم و کاری را انجام بدهم که برایم اهمیت دارد؟*

توجه آگاهی، روشی است برای احترام گذاشتن به آنچه در حال حاضر، اتفاق

است غمگینی به دنبال داشته باشند (مثل برقراری رابطه صمیمی)، اجتناب می‌کنید. شما وقت زیادی را صرف می‌کنید تا از دیگران فاصله بگیرید، چون نمی‌خواهید غمگین شوید. فکر ایمنی بخش‌تان در چنین موقعیتی این است: "خیلی با افراد صمیمی نشو تا احساس غمگینی نکنی". بدین ترتیب طولی نمی‌کشد که حصاری کوچک، محکم و با دیوارهای بلند دور خودتان می‌سازید، به گونه‌ای که هیچ کس نمی‌تواند از آن عبور کند. بنابراین فکرتان در مرحله اول موفق عمل می‌کند و شما را به هدف‌تان که همانا رهایی از غم است، می‌رساند. اما الان شما گرفتاری دارید. به عبارتی هر چند احساس غم را تجربه نمی‌کنید، ولی صمیمیت را نیز تجربه نمی‌کنید. شما در حال حاضر، گرفتار درد و رنج عمیق‌تری هستید. بودایی‌ها تلاش سرسختانه برای رها نکردن افکار خاص را "چسبندگی" می‌گویند. وقتی ذهن‌تان با نکته‌سنجی هر چه تمام بر فکری متمرکز می‌شود که شما را از تجربه موقعیت یا وقایع ترس‌آور رها می‌کند، دقیقاً عین کودکی می‌شوید که به دامن مادرش می‌چسبد تا از درد و رنج محافظت شود. در واقع، محتمل‌تر این است که از احساس‌های بدنی که باعث ناراحتی‌تان می‌شوند، اجتناب کنید. اما گاهی اوقات لازم است که به خودتان اجازه بدهید تا ناراحتی را تجربه کنید، زیرا در غیر این صورت زندگی‌تان با قوانین من درآوردی، محدود می‌شود. وقتی کودک، بالاخره از مادرش جدا می‌شود، اول احساس بی‌قراری و ناراحتی می‌کند، ولی بعد به سمت کلاس می‌رود.

اگر موافقید این تمرین را با هم انجام بدهیم. یک جای آرام و دنج انتخاب کنید و راحت بنشینید. حالا فکری را به ذهن‌تان بیاورید که معمولاً به آن می‌چسبید و نمی‌توانید رهایش کنید. این فکر، ممکن است یک فکر ایمنی‌بخش باشد ـ فکری که خیال می‌کنید شما را از نظر هیجانی، ذهنی، جسمی و اقتصادی در امان نگاه می‌دارد، نظیر "من باید خوش‌تیپ و خوش‌قیافه باشم، وگرنه هیچ کس مرا دوست نخواهد داشت". یا "اگر به اندازه کافی پول نداشته باشم، همیشه دغدغه خاطر خواهم داشت". وقتی شما چنین افکاری در ذهن دارید، از خودتان بپرسید که چه فکر دیگری سوای این فکر، می‌تواند درست باشد. مثل "اگر به اندازه کافی پول نداشته باشم، همیشه دغدغه خاطر خواهم داشت و باز هم می‌توانم پدری مهربان و دوست‌داشتنی باشم".

حالا این تمرین را انجام بدهید:

- *مشت‌تان را محکم گره کنید، انگار که فکرتان کف دست‌تان است و آن را محکم گرفته‌اید.*
- *مشت‌تان را همچنان محکم نگه دارید و دو دستی به فکرتان بچسبید.*
- *توجه کنید که آیا سایر اعضای بدن‌تان به این فکر، با تنش واکنش نشان می‌دهند.*
- *توجه کنید که آن فکر چطور به مرکز ثقل آگاهی‌تان تبدیل می‌شود.*
- *به افکار دیگری توجه کنید که توسط این فکر برانگیخته شده‌اند.*
- *پنج تا نفس عمیق بکشید و با هر دم و بازدم، تا سه بشمارید.*
- *دست‌تان را از حالت تنش خارج کنید و آن را آرام کنید. از یک تا سه بشمارید و کف دست‌تان را آرام باز کنید.*
- *فکری را تجسّم کنید که سوای آن فکر اولی به ذهن‌تان می‌آید. این فکر شما را به آن چه می‌خواهید و برایتان ارزشمند است، نزدیکتر می‌کند.*
- *فکر ایمنی بخش‌تان را با صدای بلند تکرار کنید و بعد از آن کلمه "و" را بگویید و همچنین بلافاصله فکر دیگری را بازگو کنید که برایتان کارآمد است.*

هرگاه تشخیص دادید که فکری نقش محافظت‌کننده بعهده دارد، آن فکر را با صدای بلند بگویید، کلمه "و" را اضافه کنید و سپس فکری را بیان کنید که به دنبال آن، به ذهن‌تان می‌آید. مراقب افکار احتمالی باشید که فراسوی آن فکر ایمنی بخش به ذهن‌تان خطور می‌کنند.

می‌افتد، نه آنچه اتفاق افتاده است یا ممکن است اتفاق بیفتد. افکارتان در حال حاضر بوقوع می‌پیوندند. اگر چیزی را به خاطر می‌آورید که برایتان دردناک بوده، آگاهی‌تان را به اینجا و اکنون متمرکز کنید. اگر از چیزی در آینده می‌ترسید، به زمان حال بازگردید. توجه کنید که در این لحظه، کجا هستید. تمرین شمارش تنفس را تا ده شماره انجام دهید.

طناب را ول کنید، دست به کاری بزنید که دوست دارید و تمرین کنید تا نسبت به لحظه حاضر توجه آگاهانه داشته باشید.

قسمت ۵۰

افکار غول‌آسا

گاهی اوقات، افکارمان خیلی ترسناک هستند. آنها شبیه غول‌هایی هستند که جلوی ما ایستاده‌اند و اجازه نمی‌دهند که هر جا دلمان می‌خواهد، برویم. آنها فریاد می‌کشند: "و بالاخره تو را رها می‌کند"، "این کار به شکست منجر خواهد شد"، "تو نمی‌دانی چه کار داری می‌کنی؟"، "هیچ کس نمی‌خواهد با تو رابطه داشته باشد"، "تو آدم زشت و بدقیافه‌ای هستی، بهتر است در خانه بمانی"، "تو همه کارها را خراب می‌کنی".

توجه کنید که افکار غول‌آسا چه تأثیری دارند؟ این افکار باعث می‌شوند که گرفتار و زمین‌گیر شوید. آنها شما را از انجام برخی کارهای مهم و جدّی زندگی‌تان، به شدت می‌ترسانند. در نتیجه چه اتفاقی می‌افتد؟ از تصمیم‌گیری، در برخی از موقعیت‌ها یا افراد اجتناب می‌کنید، به سمتی کشیده می‌شوید که از اهداف موردنظرتان بسیار فاصله دارد و به قدری نسبت به زندگی ناامید می‌شوید که از اتمام کارهای مهّم غافل می‌شوید. اما توجه به برخی نکات، ممکن است به رهایی شما از شرّ این افکار کمک کند. افکار غول‌آسا، صرفاً ساخته و پرداخته ذهن‌تان هستند. آنها واقعیت ندارند. آنها صرفاً یکسری افکار پیش‌گویانه هستند. آنها تصویری از آینده ارائه می‌کنند ـ چه اتفاقی رخ خواهد داد و چه احساسی خواهید داشت ـ که ممکن است هرگز اتفاق نیفتد. چی می‌شد اگر افکار غول‌آسایی که شما را از انجام کارهای بسیار مهم باز می‌دارند، چیزی بیش از یک ایده یا تصویر ذهنی ترسناک نبودند؟

اگر موافقید تمرینی را انجام بدهیم که به شما کمک می‌کند تا واکنش‌تان را نسبت به افکار غول‌آسا تغییر دهید:

- *تصوّر کنید که در حال رانندگی با اتوبوس هستید. این اتوبوس، زندگی شماست و تمام آنچه هستید و می‌خواهید باشید. شما سعی دارید اتوبوس را در مسیری برانید که برایتان اهمیت دارد یا به سمت آرزوها و اهدافی که*

برایتان ارزشمندند. همین حالا، یکی از اهداف‌تان را در نظر بگیرید ـ چیزی که واقعاً به آن علاقمندید ـ که پیگیری آن برایتان به شدت ترسناک است.

- حالا سعی کنید این هدف را در ذهن خود تجسم کنید. خودتان را ببینید که به سمت آن هدف در حال حرکت هستید. تصویر را تا زمانی در ذهن‌تان نگاه دارید که به یک تصویر کاملاً واضح و شفاف تبدیل شود. در ادامه به افکار غول‌آسایی توجه کنید که در ذهن‌تان جریان دارند، نظیر "او از دست من عصبانی خواهد شد"، "همه تو را تنها خواهند گذاشت"، "همه زندگی‌ات بر باد فنا خواهد رفت"، "تو از پا در خواهی آمد". به این افکار غول‌آسا گوش کنید و آگاه باشید که آنها چیزی بیش از وراجی‌های ذهنی و یکسری ایده نیستند. حالا این فکر را بنویسید.
- حالا تصور کنید که اتوبوس را به سمت هدف‌تان می‌رانید و تمام افکار غول‌آسا درست مقابل‌تان قرار دارند. آنها نمی‌خواهند اجازه بدهند که شما از آن جا عبور کنید. این افکار را به صورت شکل‌هایی در نظر بگیرید و به صدای فریاد و جاروجنجال‌شان گوش بدهید. به نظر می‌رسد گیر افتادید. غول‌ها دقیقاً بین شما و جایی که می‌خواهید بروید، ایستاده‌اند.
- تنها کاری که شما را از این مخمصه نجات می‌دهد، این است: غول‌ها را به اتوبوس‌تان دعوت کنید. در را باز کنید و اجازه بدهید تا آنها وارد شوند. قیافه آنها را تجسّم کنید: صورت‌های زشت با نگاه‌های شرارت بار. آنها، یکی‌یکی از پله‌ها بالا می‌آیند و در صندلی‌های پشت شما می‌نشینند و شروع می‌کنند به ورّاجی و یاوه گویی و قشقرق به پا می‌کنند. برایتان سخت است که به حرف‌هایشان گوش بدهید، چون آنها ترس و ابهام در دلتان می‌کارند. با تمام این احوال، یک اتفاق مهم رخ داده است: غول‌ها دیگر مقابل‌تان نیستند و راه شما را سد نکرده‌اند. شما می‌توانید با خیال راحت اتوبوس ـ زندگی‌تان ـ را به هر کجا که دلتان می‌خواهد به پیش برانید. شما می‌توانید تا هر وقت که غول‌ها را با خود می‌برید به داد و فریادها و هشدارشان گوش ندهید، هدف ارزشمندتان را دنبال کنید. این همان کاری است که برای دستیابی به یک زندگی ارزشمند و سعادتمند انجام می‌دهیم. ما بایستی افکار غول‌آسا را تحمل کنیم و آن چه را که برایمان اهمیت دارد، به نحوی انجام بدهیم. دوباره آن هدف را تجسم کنید ـ هدفی که غول‌ها دنبال کردن آن را برایتان سخت و غیرممکن ساخته‌اند. چی می‌شد اگر آن هدف را به هر نحوی که شده دنبال می‌کردید و آن بچه پروها (افکار مانع‌ساز) را با خودتان می‌بردید؟

معرفی نویسندگان

ماتیومک کی[1]، استاد روان‌شناسی انستیتو رایت در برکلی است. او تا به حال به تنهایی و با کمک دیگران بیش از بیست‌وپنج کتاب در حوزهٔ روان‌شناسی منتشر کرده است. از جمله این کتابها می‌توان به این موارد اشاره کرد: زندانیان باور، تکنیک‌های آرام‌بخشی. و کاهش استرس، پیام‌ها، افزایش عزت‌نفس، تکنیک‌های رفتار درمانی دیالکتیک. او موفق به اخذ مدرک دکتری روان‌شناسی بالینی خود از دانشکده روان‌شناسی کاربردی کالیفرنیا شد. او در حوزهٔ درمان شناختی ـ رفتاری اضطراب، افسردگی و خشم از تخصص و تجربه کافی برخوردار است.

کاترین سوکر[2]، تا به حال چندین کتاب به رشته تحریر درآورده است کتاب راهنمای عزت نفس او از جمله کتاب‌های کاربردی و راهگشا برای رهایی از مشکلات ناشی از کمبود عزت نفس است.

1- Matthew Mckay
2- Catharine sutker